

AYUDAR A VIVIR POSITIVAMENTE



MANUAL DE INFORMACIÓN PARA
LAS PERSONAS SEROPOSITIVAS

**AYUDAR
A VIVIR
POSITIVAMENTE**

**MANUAL DE INFORMACIÓN PARA
LAS PERSONAS SEROPOSITIVAS**

Servicio de Enfermedades Infecciosas
Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona)



© Montserrat Llinás - Montserrat Carballo - María Feijoo
M^a Rosa Gómez - Esteban Ribera

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de reproducción de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del *copyright*.

Montserrat Llinás

Supervisora de Enfermería

Servicio de Enfermedades Infecciosas y Hospital de Día

Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona

Montserrat Carballo

Enfermera Servicio de Enfermedades Infecciosas y Hospital de Día

Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona

María Feijoo

Enfermera Servicio de Enfermedades Infecciosas y Hospital de Día

Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona

M^a Rosa Gómez

Farmacéutica Adjunta

Dispensación Ambulatoria del Servicio de Farmacia

Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona

Esteban Ribera

Médico Coordinador de VIH

Servicio de Enfermedades Infecciosas

Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona

COLABORACIONES

Agradecemos la colaboración en este manual a Montse Pineda y a Luisa García de la Asociación "Actúa" de Barcelona, que revisaron pacientemente las primeras versiones.

A Montserrat Teixidó y al Dr. Albert Pahissa por sus estímulos y por la confianza transmitida.

A Cleofé Pérez-Portabella y a la Dra. Rosa Burgos, por sus brillantes aportaciones en el capítulo de nutrición.

A todo el equipo asistencial, secretaría del servicio de Enfermedades Infecciosas y Hospital de Día. Hospital Universitario Vall d'Hebrón Barcelona.

A todas las personas seropositivos, que gracias a sus experiencias e inquietudes que cada día nos transmiten, han activado el proyecto de este manual. A todos ellos va dedicado este libro y muy especialmente a la memoria de Juan.

ÍNDICE

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1:

- 1.1 - COMPARTIENDO/HABLANDO DE LA CONDICIÓN
DE POSITIVO AL VIH 15

CAPÍTULO 2:

- 2.1 - VIVIR POSITIVAMENTE 21

CAPÍTULO 3:

- 3.1 - LUCHANDO FARMACOLÓGICAMENTE CON EL VIH 27
3.2 - LOS ANTIRRETROVIRALES 43

CAPÍTULO 4:

- 4.1 - MEDIDAS PREVENTIVAS Y HÁBITOS SALUDABLES 57
4.2 - NUTRICIÓN Y CONSEJOS DIETÉTICOS 65

CAPÍTULO 5:

- 5.1 - AMOR, SEXO Y RELACIONES 83
5.2 - EMBARAZO Y VIH 88

CAPÍTULO 6:

- 6.1 - DIRECCIONES DE INTERÉS EN EL ÁMBITO ESPAÑOL 89

ANEXO:

- 1 - TUS NOTAS: MIS VISITAS MÉDICAS Y DATOS
ANALÍTICOS 100
2 - TU AGENDA ANTIRRETROVIRAL: FÁRMACOS,
DOSIS Y HORARIO 102

PRÓLOGO

El VIH es un fenómeno de una gran complejidad que nos afecta a todos, supone para los afectados una situación, una vivencia que provoca crisis, inseguridad, dolor... y requiere la movilización, la solidaridad y la cooperación de la sociedad y de los profesionales de la salud. Sólo desde esta solidaridad, será posible buscar visiones compartidas, que respondan plenamente a las necesidades y elecciones de la persona, y provoquen así la alianza y la esperanza. Ante la perplejidad que toda pérdida de salud produce, una obra como ésta es un elemento de soporte y ayuda que sin duda contribuirá, junto con otras acciones, a que los afectados por el VIH se sientan más orientados y acompañados. La enfermedad es el elemento que el usuario menos reconoce como propio, ya que lo considera coyuntural, accidental. La persona quiere que se le reconozca por sí misma, no por aquello que le sucede y que, en cierta medida, la limita y altera su identidad. El usuario tiene el derecho a ser informado, el derecho a decidir, el derecho a participar activamente en un proceso en el cual el principal protagonista y destinatario es él mismo. Es fundamental, por tanto, conocer sus expectativas, satisfacer sus demandas cualitativas de trato, atención, información, acompañamiento y calidad de vida.

Por otro lado, sería un error negar el papel directo y activo que han de tener los ciudadanos y ciudadanas en la gestión de su propia salud. Una población con niveles educativos cada vez más altos no puede quedar limitada al papel de receptora de las propuestas, por muy sensatas que sean. Hemos de concebir progresivamente espacios de autonomía ciudadana sobre esta cuestión.

La gestión de las situaciones de salud y los cambios de los estilos de vida serán la consecuencia de un proceso de colaboración donde el papel de los profesionales derivará hacia la gestión de visiones compartidas con los destinatarios de sus servicios. La autoridad del experto estará en el asesoramiento y el consejo contrastado con el usuario.

Los cambios educativos, culturales y sociológicos que experimentaremos en el futuro no podrán obviar la exigencia de la implicación activa por parte de la población.

Esta obra es un ejemplo de respuesta a este compromiso de los profesionales de la salud y, muy especialmente, de las enfermeras, que han de convertirse en un referente claro para asesorar a las personas afectadas, para ayudarles no sólo a comprender y a gestionar su situación, sino también para acompañar-



las cuando surjan las dificultades, la crisis, la angustia vital, la soledad, las dudas y el miedo a la incompreensión.

También es cierto que esta actividad no la deben desarrollar desde el aislamiento. La complejidad de las demandas y de los cuidados de salud en estas situaciones plantean retos que ninguna profesión puede, por sí misma, superar. Por otro lado, el usuario no quiere ser fragmentado en un puzzle de ideas en las que no se reconoce. El usuario reclama visiones compartidas, integradas, continuidad en el trato, comprensión, un respeto por su unicidad y todo esto sólo se puede garantizar con la colaboración entre los miembros del equipo multidisciplinar. Colaboración como la que apreciamos entre los autores de esta publicación, y que requiere de la participación, también, de los afectados y de sus allegados.

Es fundamental entender desde una posición humanista que la persona es única, que cuenta con recursos y tiene potenciales. A fin de mejorar los cuidados, los profesionales de la salud han de interesarse en la visión que una persona tiene de su propio estado de salud. Sólo así podremos entender y ayudar al otro.

Se trata de poner en práctica nuevos conocimientos y competencias para educar a las personas, promover y estimular cambios de comportamiento y de estilo de vida, y ayudar a las personas a ser ellas mismas las principales agentes en la gestión de su propia salud.

La afección de una enfermedad como el VIH supone para quien la padece una pérdida. Esta pérdida es una experiencia personal extremadamente variable. Para comprender la noción de pérdida es fundamental entender el significado que tiene para una persona.

En el libro se observa, en todo momento, un esfuerzo por comprender las necesidades y problemas de los afectados, así como de poner al servicio de la persona todo aquello que los profesionales entienden que es importante para la gestión de su situación, tanto en relación a aspectos generales o globales, como de elementos más particulares o de detalle.

Según mi criterio, ayudar a vivir positivamente pasa por implicarse en el tipo de compromiso que esta obra propone; requiere la participación de los profesionales de la salud actuando desde la cooperación con la finalidad de ofrecer una asistencia de calidad que estimule estilos de vida saludables en una sociedad que no ha de excluir a ninguna persona y que se ha de ocupar de todos los ciudadanos, especialmente de aquéllos que viven situaciones difíciles.

No quiero terminar este prólogo sin expresar mi reconocimiento a las autoras y al autor por su compromiso profesional que con seguridad, satisfará a todos

aquéllos que aportaron su experiencia y vivencias y, que será, espero, para los profesionales un modelo a seguir.

Hemos de felicitarnos por esta iniciativa que sin duda contribuirá a esclarecer los caminos por los que transitan tanto los afectados de VIH y sus familias, como los profesionales de la salud.

Montserrat Teixidor
Directora de la EUI Sta. Madrona
De la Fundación "la Caixa"
Directora del Postgrado:
"Enfermería y VIH-SIDA, una visión
global y humanista"

Las enfermedades infecciosas con el advenimiento de los antibióticos pasaron a ser dentro de la Medicina moderna la patología con el mayor índice de curación. El paciente sufría un proceso infeccioso, y siguiendo los consejos médicos y con la ayuda de la terapia antimicrobiana, recuperaba la salud. La llegada de la infección por VIH condicionó un cierto cambio en este concepto, dado que, entre otros aspectos, comportaba una mortalidad elevada. Así mismo, el conflicto emocional de los propios enfermos era muy importante, ya que eran conocedores de que probablemente, y pese a una edad habitualmente joven, tenían un pronóstico vital difícil. Desde finales de 1996 esta situación ha cambiado gracias a la introducción en el tratamiento de los inhibidores de la proteasa. A partir de esta fecha, la infección por el VIH podría contemplarse como un proceso que llegaría a ser potencialmente crónico. Con el paso de los años hemos ido comprobando como este planteamiento, considerado al principio por algunos como muy optimista, se ha convertido, en un amplio porcentaje de casos, en una realidad. Al tener este carácter de cronicidad la comunicación médico-paciente se hace más importante. El médico ofrece una serie de recomendaciones al paciente en relación al tratamiento, pero cada vez más se hace evidente, lo difícil que es mantener una correcta cumplimentación del mismo; la mayoría de veces complejo e incómodo, como consecuencia de que suele tener muchos comprimidos, que desencadena frecuentes toxicidades y además es, en principio para toda la vida.



Este esfuerzo importante al que hay que sumar repetidos controles en régimen ambulatorio, solamente se entiende dentro de un marco de confianza y buena relación terapéutica. Es en ese momento cuando un aspecto, hasta entonces, quizás no siempre suficientemente valorado, adquiere una gran importancia: la información.

Intentar que un paciente mantenga una actitud permanentemente positiva a la enfermedad sin una información correcta, amplia y renovada, es muy difícil. Por todo ello surge la necesidad de que otros profesionales ligados a la atención de la población seropositiva, adquieran un protagonismo mayor, concretamente farmacéuticos y personal de enfermería. Se trata de sumar esfuerzos y sobre todo información, a través de todos los profesionales implicados y especialmente el de la enfermería, colectivo que suele tener con el paciente una relación diferente, más próxima, más familiar y que suele ser conocedor de algunos aspectos que en muchas ocasiones el propio médico responsable desconoce.

El libro que aquí se presenta, pretende dar una información amplia, a partir de preguntas que los pacientes con gran frecuencia plantean, justamente a los diferentes profesionales que habitualmente los tratan: médicos, enfermeras y farmacéuticos. Por tanto, son ellos que trabajan con este grupo de pacientes, los que dan respuesta a estas cuestiones.

Estoy convencido de que se tratará de un libro útil, dado que ofrece una información amplia, correcta y sencilla, características absolutamente indispensables para lograr el objetivo final que se pretende: a través de la información mejorar la implicación que los pacientes deben de tener con su propia enfermedad.

Dr. Albert Pahissa Berga
Jefe del Servicio de Enfermedades Infecciosas
Hospital Universitario Vall d'Hebrón
Profesor Titular de Medicina
de la Universidad Autónoma de Barcelona

INTRODUCCIÓN:

Este manual está dirigido a los hombres y mujeres que viven y conviven con VIH (virus de la inmunodeficiencia humana). Ha sido desarrollado por profesionales de la salud con el propósito de proporcionarte información acerca de cómo cuidarte. Para ello hemos contado con la información y la motivación de personas seropositivas que han pasado por nuestra unidad así como con nuestra experiencia profesional.

Con esta guía no pretendemos decirte qué debes hacer, sino darte información. Ofrecerte una herramienta que pueda serte útil a la hora de tomar decisiones sobre tu salud. Conocer los tratamientos que existen actualmente, cómo incluir las pastillas en tu rutina diaria, qué riesgos suponen determinadas conductas sexuales... es un proceso complejo en el que intervienen muchos factores y estar bien informado es fundamental.

No tienes que leer esta guía de una sola vez. Podrá parecerte larga y con demasiado contenido, incluso podrá serte difícil recordar lo que has leído. No pasa nada, no te preocupes, no tienes que leerla de una sola vez. Cuando te apetezca o tengas alguna duda este podría ser tu manual de consulta.



CAPÍTULO 1

1.1 COMPARTIENDO/HABLANDO DE LA CONDICIÓN DE POSITIVO AL VIH

Hablando del VIH es un capítulo en el que pretendemos exponer / describir la situación personal y emocional de personas diagnosticadas de VIH. Además queremos ofrecerte algunas herramientas para convivir con esta situación nueva.

Luchando con el temor, el enojo, el pesar y la depresión.

Es natural sentir pánico, temor, miedo, enojo, soledad, tristeza cuando te enteras que tienes VIH. Puedes estar enojado y sentirte traicionado por la persona con la que te infectaste. Puedes sentir temor pensando cómo reaccionarán tus seres queridos al saber que eres seropositivo. Puedes sentir miedo ante la idea de enfermarse. Algunas personas pueden no sentir absolutamente nada. Todas estas reacciones forman parte del proceso, son humanas. En la mayoría de las personas quedan atrás con el paso del tiempo.



Ser seropositivo te generará diferentes sentimientos y emociones. El primer o segundo mes después de enterarte que eres positivo es un período emocionalmente duro y difícil. A medida que pasa el tiempo y si buscas y recibes apoyo la intensidad de estas sensaciones irán disminuyendo. La tristeza y angustia que te genera pensar continuamente en el VIH puede ser similar a la



pérdida de un ser querido. Si hablas con otras personas que tienen VIH verás que no eres la única persona con esos sentimientos y conocerás a gente en una situación muy similar a la tuya. Compartir con ellas experiencias, sentimientos te ayudará a disminuir tu soledad y temor.

Es posible que pases una época de tristeza y soledad. Normalmente cuando uno está deprimido y triste deja de hacer cosas con las que disfrutaba, y esto aumentará esos sentimientos. Tú te darás cuenta de ello y te hará sentir peor. Es un círculo continuo, te parecerá como una rueda sin fin. Si reemprendes aquello que te gusta, aquello con lo que disfrutas romperás ese círculo. Si te esfuerzas por continuar haciéndolas te darás cuenta de que "normalizas" tu situación. Averigua todo lo que quieras y necesites del VIH. Aprender acerca del VIH y conocer las organizaciones y personas dispuestas a ayudarte te hará sentir que tienes un mayor control sobre tu vida. Esta guía te ayudará a tener un mayor conocimiento sobre el VIH y te proporciona al final algunas direcciones de interés.

Recuerda que el VIH puede ser un reto, puedes aprender a convivir con él.

¿Cómo contar a otros que eres positivo?

Algunas personas con VIH confían su situación únicamente a su pareja. Has de tener claro que no estás obligado a explicar tu nueva situación. Tú decides a quiénes explicárselo, cómo contarle y en qué momento. También has de decidir cuando mantengas relaciones sexuales cómo cuidar y proteger a tu pareja y a ti de nuevas infecciones. Algunas personas con VIH confían su situación a su familia, amigos, otros prefieren hablar de su nueva situación en un grupo de apoyo. "A priori" podrá parecerle duro, puede que tengas miedo al rechazo, a perder el apoyo, el amor de las personas a las que amas. Temor a que también cambie o pierdas tu relación con ellos. Ante todo has de sentirte seguro, has de tener la confianza de que esta confidencia continuará siendo privada si ese es tu deseo.

No existe una fórmula perfecta o mágica con la que decir que tienes VIH, como tampoco existe la manera de saber cómo reaccionarán las personas en las que depositas tu confianza.

Si has decidido explicarle a alguien tu nueva situación:

1. Escoge un sitio cómodo y privado. Decirle a alguien que eres seropositivo puede resultar una experiencia emocionalmente intensa y dura para ambos.



2. Seguramente te preguntarán acerca de la enfermedad, de tu salud, de cómo te infectaste. Tú decides qué información quieres dar. Si no deseas responder siéntete libre de decirles qué esperas de ellos: alguien que te escuche, alguien que te abraze de vez en cuando... La mayoría de veces no nos han enseñado a pedir lo que necesitamos; ahora puede ser un buen momento, también puede serlo para la otra persona.
3. Es posible que algunas reacciones no sean de apoyo, que algunas personas se alejen de ti por miedo a infectarse, por miedo a perderte,.... piensa que también es una situación nueva para ellos.

¿Cómo contarle a tus hijos que tienes VIH?

Es difícil, muy difícil explicarle a tus hijos que eres positivo, sobre todo si son pequeños. Seguro que querrás protegerlos de malas noticias, querrás evitar que sufran. No hay una forma perfecta de cómo o cuándo hablar del tema. Debes considerar las edades de tus hijos, sus personalidades y sus experiencias anteriores con enfermedades.

¿Cuánto tiempo me queda de vida?

Nadie podrá darte respuesta a esta pregunta, cuánto puede vivir una persona no lo sabe nadie. ¿Qué va a pasar? ¿Cuánto tiempo va a vivir uno? Al saber que eres seropositivo puede parecerte que el final está más cerca. Te recuerda que eres mortal. Esto puede arruinarte el día, la semana, el mes... Vivir con VIH implica tener que afrontar situaciones con un importante

peso psicológico y de fuerte contenido emocional. ¿Has intentado alguna vez hacer otra lectura?

¿No has pensado que a la par que más consciente de la muerte también eres más consciente de la VIDA?

No es descabellado que pienses en la muerte ya que en el pasado las palabras SIDA y VIH se asociaban a muerte rápida. Eran los primeros momentos de la enfermedad y no se tenían los conocimientos de ahora, ni se usaban los tratamientos actuales. En la actualidad se ha conseguido aumentar la esperanza de vida de una manera espectacular. Incluso en muchos casos no hay motivos para pensar que la esperanza de vida sea muy diferente a la de una persona con otras enfermedades crónicas.

¿Pérdida de control?

Este sentimiento de pérdida de control puede aparecer por muchas razones:

- Porque has de ir al médico y hacerte unos análisis cada cierto tiempo; y eso te recuerda "cada cierto tiempo" que estás enfermo. Además tendrás que adaptar tus visitas a tu situación laboral y personal.
- Porque desconoces qué es lo que el virus te está haciendo, cualquier nuevo síntoma de enfermedad: una diarrea, febrícula... supone un ataque de miedo.

Este sentimiento de pérdida de control es posible que aparezca, que en un momento determinado sea algo punzante e importantísimo, que sientas que ya no controlas tu vida, que está llena de imprevistos y de cosas que tú no has elegido. Es posible, incluso, que estés cansado de pedir fiesta en el trabajo, o de tener que contar mil historias para que nadie sepa que vas al médico. Es una situación com-



plicada que precisa de todo un proceso de adaptación y de aceptación. Todo este seguimiento y controles son necesarios ya que la medicina no conoce otra forma de controlar la evolución del virus. Sí que es cierto que cuanto más preguntes a los profesionales de la salud con los que estás en contacto aumentará tu percepción de control al saber más y conocer mejor el proceso biológico.

¿Qué hacer, cómo trabajar los sentimientos de pérdida?

Posiblemente que al conocer que eras seropositivo tuviste un gran sentimiento de pérdida, tuviste miedo al futuro, a perder tu vida. Es posible que una vez adaptado al impacto de tu nueva situación vayan apareciendo situaciones que te generen sentimientos de pérdida: ingreso en un hospital, cambio de trabajo, desaparición y/o reafirmación de tus amigos/as, parejas, familia, sensación de falta de libertad para elegir la forma cómo querías vivir...

Todas estas experiencias generan sentimientos de pérdida. A lo largo de la vida de cualquier persona, en ocasiones, las situaciones nuevas generan estos sentimientos y precisan de un período de adaptación. Es gracias a esos sentimientos que la persona se da cuenta de la nueva situación, son el principio o motor de la respuesta del hombre, es aquello que te moverá a actuar. Todos estos cambios no has de pasarlos solo. Tú decides, puedes compartirlos; busca el apoyo emocional de tus amigos, familia, de tu entorno más próximo. También puedes contar con el apoyo de tu psicólogo, médico, enfermera, farmacéutico, o en las ONGs que trabajan en este campo.

Una vez que empieces el tratamiento antirretroviral y lleves un tiempo es posible que te notes abrumado y cansado por esa rutina con tantas pastillas. También puede ser que más de una vez te las hayas de ingeniar para que tus compañeros de trabajo no vean qué estás tomando para que no te hagan preguntas. Es posible que te sea complicado encontrar pastilleros en el mercado para llevar siempre encima la dosis siguiente. A veces puedes sentir que toda tu vida gira en torno a las pastillas:

- "No puedo salir esta noche porque no llevo la dosis, tengo que preveerlo todo".
- "Incluso en invierno he de beber mucha agua, me apetezca o no."
- "Debo encontrar un hueco en mi agenda para acudir al hospital y recoger la medicación necesaria."





Éstos, y otros muchos pueden ser algunos de los pensamientos que se cruzan por tu mente y que pueden motivarte a dejar el tratamiento: ¿por qué esa esclavitud si te encuentras bien?. Hoy por hoy el camino que se conoce para controlar la reproducción del virus implica un tratamiento con estos inconvenientes para tu vida personal. Hay personas que han conseguido rutinizarse de tal manera el tratamiento que para ellos levantarse-ducharse-tomar el corta-do-tomar las pastillas es, ya, una actividad diaria más.

Piensa en situaciones similares que hayas tenido que afrontar, ¿cómo reaccionaste?, ¿te puede servir algo de lo que hiciste?, ¿qué te facilitaría incorporar la medicación a lo cotidiano?.

CAPÍTULO 2

VIVIR POSITIVAMENTE

En este capítulo intentaremos resolver de una forma sencilla y práctica ciertas dudas sobre cómo actúa el virus y cuáles son sus mecanismos de transmisión. Algunos temas acerca del VIH son complejos, pero aprender sobre ellos y entender cómo te afectan es fundamental para conocer los sistemas de control de la infección.

¿QUÉ ES EL VIH?

El VIH es un virus. Todos los virus son microorganismos que no tienen capacidad de multiplicarse por sí mismos, sino que para hacerlo deben introducirse en las células y utilizar la "maquinaria" reproductora de la célula que infectan en beneficio propio. Cada tipo de virus tiene capacidad de invadir a una determinada célula. A diferencia de todos los demás virus, el VIH tiene la peculiaridad de invadir las células defensivas del organismo, destruyéndolas progresivamente.



¿SOY SEROPOSITIVO, QUÉ SIGNIFICA?

Cuando el virus entra en el organismo humano es reconocido como intruso y el sistema inmunológico o defensivo produce anticuerpos contra él para neutralizarlo. Aunque no se consiga destruir al virus, los anticuerpos pueden ser detectados a través de pruebas de laboratorio mediante una simple muestra de sangre. En la gran mayoría de los casos, los anticuerpos son detectables entre las 8 y las 12 semanas después del contagio. Si el test es positivo, decimos que la persona es SEROPOSITIVA. En caso contrario, decimos que es SERONEGATIVA.



El hecho que una persona sea seropositiva del virus no presupone necesariamente que esté enferma de SIDA, pero sí indica que ha estado en contacto con el virus y que lo puede transmitir. Hay personas que a pesar de estar infectadas, pueden pasar años sin manifestar síntomas, encontrándose bien y gozando de buen aspecto.

¿QUÉ SIGNIFICA TENER SIDA?

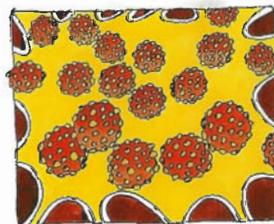
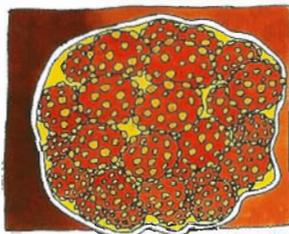
Las siglas SIDA "síndrome de inmunodeficiencia adquirida" hacen referencia al conjunto de enfermedades que pueden llegar a afectar a una persona con unos CD4 bajos y una carga viral alta. Se considera que la infección avanza a SIDA cuando las defensas están tan debilitadas que ya no pueden protegerte adecuadamente y aparecen enfermedades que de tener unas defensas normales no podrías padecer. Cuando estas enfermedades se presentan van acompañadas de un deterioro importante del estado general de la persona, lo cual significa que el sistema de las defensas del cuerpo humano está muy dañado.

¿QUÉ SON LOS CD4?

Los CD4 son uno de los principales tipos de células T o células "luchadoras" del sistema inmunológico (de las defensas).

El VIH infecta a las células CD4 y las utiliza para replicarse (hacer copias de sí mismo y multiplicarse). Las células infectadas por el VIH mueren, el sistema inmunitario se debilita, el organismo no puede defenderse y la persona puede desarrollar infecciones oportunistas. Una persona con un sistema inmunológico saludable usualmente tendrá entre 700 y 1.200 CD4, pero esto puede variar según la hora del día o por un simple resfriado o una quemadura del sol.

En la actualidad, a nivel de laboratorio, 200 CD4 se considera una cifra orientativa de riesgo de desarrollar infecciones, y por tanto progresar la enfermedad a SIDA.



¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Existen tres formas conocidas a través de las cuales el VIH puede transmitirse:

- 1) A través del contacto sanguíneo, ya sea por compartir agujas o jeringas usadas en el consumo de drogas inyectadas u otras sustancias o por compartir cepillos de dientes, hojas de afeitar, etc. e incluso instrumentos que sirven para perforar la piel (agujas de acupuntura, de tatuajes, pearinges, etc.) y que previamente no hayan sido desinfectados o esterilizados.



- 2) Mantener relaciones sexuales (penetración vaginal y anal sin protección), por el contacto directo con fluidos sexuales (flujo vaginal, semen o fluido prostático), o sangre, y durante el sexo oral cuando existe una herida en la boca y no se utiliza protección.



- 3) A través de la transmisión durante el embarazo, parto o lactancia.



¿CÓMO AFECTA EL VIH A MI CUERPO?

Existen básicamente tres fases en la infección por VIH:

- En la primera, justo después de la infección (llamada primoinfección), el virus se multiplica en el cuerpo muy rápidamente pero en esta fase tus defensas están todavía suficientemente fuertes para combatirlo.

Hay veces que en esta etapa algunas personas desarrollan una serie de síntomas que se asemejan a los de un cuadro gripal (dolor de cabeza, cansancio, fiebre, inflamación de ganglios del cuello, tos...) y que llamamos "Infección aguda por VIH".

En esta etapa las pruebas de detección del VIH son negativas, ya que tus defensas tardan en desarrollar anticuerpos entre 6-8 semanas después del contacto con el virus; es decir, que aún saliendo negativa la prueba de detección de los anticuerpos, existe la infección. Este período es el denominado "período ventana". En esta fase también puedes transmitir la infección.

- En la segunda fase, se mantiene un duelo entre tus defensas y el virus. El VIH ataca y destruye algunas de tus células defensivas, sin embargo, tu organismo es capaz de ir reproduciendo las células destruidas manteniendo un cierto control del virus. Se pueden detectar en el suero (parte líquida de la sangre) anticuerpos frente al VIH.

En esta fase el virus se presenta aparentemente inactivo y puedes llegar a pasar entre 8-10 años sin presentar síntomas. **Se puede tratar de un período en el que no sientas problema alguno, pero no debes olvidar que el virus está presente en tu cuerpo y puedes transmitirlo a otras personas.**

De tu paciencia, constancia y compromiso a la hora de seguir los cuidados, seguimientos y tratamientos que te recomiende tu médico, enfermera y farmacéutico dependerá que esta fase sea más o menos larga.

Hasta este momento un resultado positivo en las pruebas de detección del VIH significa que eres seropositivo.

- En la tercera fase, el virus se multiplica descontrolada y rápidamente facilitando la invasión de otras infecciones oportunistas, que son aquellas que se aprovechan del mal funcionamiento del sistema inmunológico, y que en condiciones normales tu cuerpo superaría naturalmente sin llegar a darte problemas. En esta fase decimos que la infección ha progresado a SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Humana).

- Aún en esta fase, cuando una gran parte de tus defensas han sido destruidas, la terapia con varios fármacos suele resultar efectiva frente al virus.

¿QUÉ PRUEBAS MÉDICAS TENGO QUE HACERME?

Antes de iniciar el tratamiento contra el VIH, tu médico debe conocer tu historial médico completo, realizarte un examen físico y pedir varios análisis de sangre que incluyen: un recuento de CD4 y un test de carga viral.

¿QUÉ ES EL RECUENTO DE CD4?

El sistema inmunitario es el mecanismo natural del cuerpo humano para protegerse frente a las enfermedades, es decir, las defensas. Generalmente cuando hablamos de "defensas", nos referimos al número de linfocitos CD4 que contiene un milímetro cúbico de sangre (mm^3).

Con el recuento de CD4 sabremos cuántas de estas células contiene tu muestra de sangre y en qué estado se encuentra tu sistema inmunitario. Se considera que la infección progresa a SIDA cuando el recuento de células CD4 es menor de $200 \text{ cel}/\text{mm}^3$ y/o aparezca una enfermedad oportunista (que son aquéllas que aparecen cuando el nº de CD4 es bajo).

¿QUÉ ES LA CARGA VIRAL?

El VIH se multiplica en el interior de la célula CD4 hasta que se rompe. Entonces gran cantidad de virus pasan a la sangre. La carga viral es la cantidad de virus VIH que hay en la sangre de una persona infectada y se mide en "copias" o células/ mm^3 .

Las personas seropositivas con una carga viral alta tienen más posibilidades de progresar rápidamente a SIDA que las personas con niveles bajos de virus. Este tipo de análisis junto con el recuento de linfocitos CD4 sirve para saber cuándo comenzar el tratamiento, ver cómo respondes, decidir si hay que cambiar algún fármaco y valorar cómo vas evolucionando.

Cuanto más alta sea la carga viral, más probable es que tus defensas disminuyan y puedas desarrollar otras enfermedades; o dicho de otro modo: a menor cantidad de virus circulante en tu sangre, menor riesgo de enfermedad, ya que la cantidad de CD4 será suficientemente alta para protegerte.



Es importante realizar esta prueba antes de iniciar el tratamiento porque con ella luego sabremos cómo respondes al tratamiento.

¿QUÉ ES LA "CARGA VIRAL INDETECTABLE"?

Actualmente existen combinaciones de antirretrovirales que consiguen frenar la reproducción del virus VIH consiguiendo, con el tiempo, que no se detecte ni en la sangre ni en otros tejidos del cuerpo. Es el objetivo del tratamiento antirretroviral.

Para detectar la carga viral pueden utilizarse distintas pruebas de laboratorio, y cada una de ellas tiene un límite por debajo del cual no se puede detectar el virus en la sangre. A medida que avanzan estas técnicas este límite es más bajo, permitiéndonos detectar cantidades cada vez más pequeñas de virus. Actualmente en la mayoría de centros se pueden detectar hasta 200, 80, 50 ó incluso 20 copias por mililitro de sangre. Cuando la cantidad de virus en sangre sea inferior al mínimo que pueda detectar la prueba utilizada, entonces diremos que la carga viral es "indetectable". Es decir, hay una cantidad tan pequeña de virus que no la podemos encontrar con las técnicas que utilizamos.

Tener una "carga viral indetectable" no quiere decir estar curado, sino que significa que sólo hay una cantidad muy pequeña del virus y que sin bajar la guardia debes continuar manteniendo las medidas de prevención que seguías hasta ahora.

CAPÍTULO 3

3.1 LUCHANDO FARMACOLÓGICAMENTE CON EL VIH

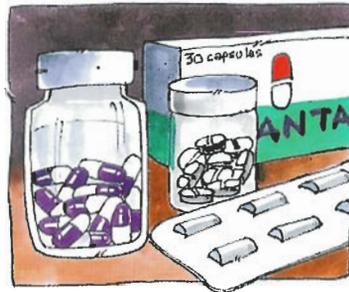
Actualmente el tratamiento contra el VIH se fundamenta en la utilización de los llamados fármacos antirretrovirales. Tomarse un medicamento es mucho más que tomarse una pastilla, significa aprender a vivir con la medicación, intentar hacer de ella un elemento más de la rutina diaria. Tu esfuerzo y conocimiento son los medios para controlar al virus.

¿QUÉ ES EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL?

El tratamiento antirretroviral es la utilización de fármacos para frenar la reproducción del virus. De esta manera, se evita la destrucción de las defensas y se impide el desarrollo de enfermedades oportunistas.

Al reducir la reproducción del virus, no sólo se reduce la posibilidad de progresar la enfermedad, sino que se permite al sistema inmunitario de nuestro organismo ir reconstituyendo las defensas dañadas.

Actualmente es posible inhibir o "frenar" al máximo la reproducción del virus VIH utilizando combinaciones de tres o más antirretrovirales. Se trata de una terapia compleja, cuyos resultados pueden ser muy diferentes de unas a otras personas, sin embargo, está demostrado que el tratamiento antirretroviral reduce la progresión de la enfermedad y logra que se recuperen las defensas dañadas de las personas con VIH.



¿CÓMO FUNCIONA EL TRATAMIENTO?

Los retrovirus como el VIH, son organismos cuyo material genético está formado por ARN (ácido ribonucleico). El ARN, sólo, no es capaz de provocar la reproducción del virus, para ello necesita el material genético (ADN) de células más complejas.

Cuando el virus entra en la célula introduce su ARN dentro de la célula CD4. Gracias a una sustancia llamada "**transcriptasa inversa**" el ARN del virus se convierte en ADN. Este ADN viral se junta con el ADN de la célula CD4, así cuando el CD4 inicie su reproducción estará reproduciendo el ADN del virus unido a él, que se codificará de nuevo en ARN. Estos nuevos fragmentos de ARN viral formarán nuevos virus gracias a otra sustancia llamada "**proteasa**". Los nuevos virus saldrán de la célula y acaban destruyéndola. Esto significa que las células mueren, liberando copias del virus.

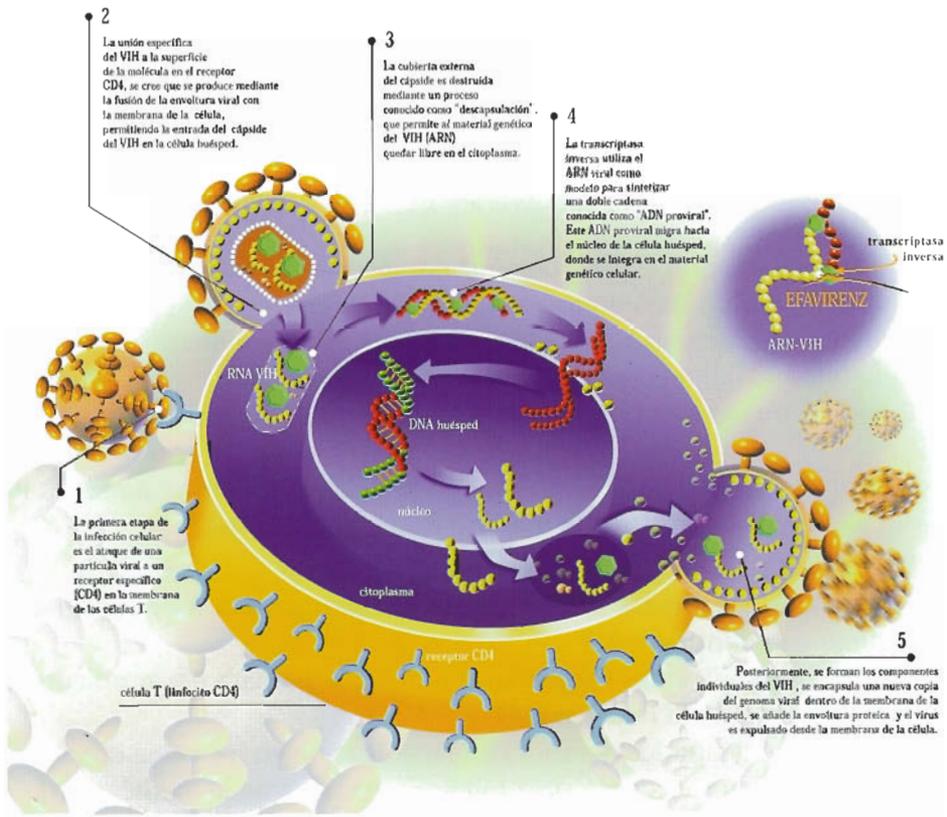


Existen dos clases de antirretrovirales:

- **Inhibidores de la transcriptasa inversa:** estos fármacos impiden que el ARN del virus se convierta en ADN.
- **Inhibidores de la proteasa:** estos fármacos impiden que finalice la formación de cada copia de virus, destruyéndolos antes de que salgan al exterior.

¿CUÁL ES EL MOMENTO DE INICIAR EL TRATAMIENTO?

El inicio del tratamiento antirretroviral es una decisión importante, ya que el uso inadecuado de los fármacos contra el virus puede tener consecuencias negativas. Cuando el médico te indique la necesidad de iniciar el tratamien-



MAS...

Si quieres ver una animación del ciclo de replicación viral entra en: <http://www.dupontpharma.es>



to, has de estar convencido de que vale la pena el esfuerzo y que serás capaz de realizarlo correctamente.

Antes de iniciar el tratamiento es importante que te plantees unas preguntas básicas:

- ¿Confío en el tratamiento?
- ¿Creo que lo necesito a pesar de que no me encuentro mal y mi estado actual es bueno?
- ¿Los beneficios que espero obtener compensan el esfuerzo que puede suponer seguir un incómodo y largo tratamiento?
- ¿Estoy en el momento adecuado para iniciar el tratamiento?
- ¿Qué información necesito para iniciar el tratamiento?
- ¿Estoy informado de cómo tendré que realizar el tratamiento?

Debes valorar si existen otros problemas en tu vida personal que puedan dificultar la adaptación correcta a la medicación, y preguntarte:

- ¿La adicción a las drogas limita mi actividad diaria?
- ¿Cuento con las fuerzas suficientes para enfrentarme a mi realidad y al esfuerzo que ello suponga?
- ¿Se dan las condiciones necesarias en mi día a día para llevar un correcto seguimiento de la medicación?
- ¿Cómo podré incluir los horarios de la medicación en mi rutina cotidiana?
- ¿Qué información necesito para tomar correctamente la medicación?

El inicio de la terapia antirretroviral no es una urgencia, por lo que sería positivo que dedicases unos días a reflexionar sobre tus dudas.

Trata de buscar respuestas en tu médico, tus amigos, familia, asociaciones... Una vez tengas más claras estas respuestas podrás decidir si inicias o no el tratamiento y tendrás la motivación para comprometerte con tu decisión.

¿TENDRÉ QUÉ TOMARME EL TRATAMIENTO DE POR VIDA?

Hoy por hoy, el tratamiento antirretroviral se prevé de muy larga duración, de momento de por vida; sin embargo los avances en el conocimiento de la enfermedad hace que no cesen los estudios sobre nuevos medicamentos y con ellos nazcan nuevas esperanzas.



¿QUÉ SIGNIFICA TOMAR CORRECTAMENTE LOS ANTIRRETROVIRALES?

El éxito del tratamiento depende muy directamente del cumplimiento estricto de la medicación, sin saltarse ninguna de las dosis y respetando el horario de cada toma con precisión de acuerdo con la pauta prescrita por tu médico.

Para conseguir mayor efectividad del tratamiento, es importante seguir un orden en el régimen que te ha sido pautado y mantener el ritmo de las tomas de cada dosis según acordaste con tu médico ya que de lo contrario corres el riesgo de que el tratamiento deje de ser eficaz.

Al ir pasando las horas, la concentración del medicamento va disminuyendo hasta que llega la hora de tomar la próxima dosis.

Para que un antirretroviral impida eficazmente la reproducción del VIH es necesario que exista una concentración mínima del fármaco en sangre. Cuando tomamos una pastilla, ésta se absorbe, produciendo un aumento de su concentración en sangre. Si retrasamos la próxima toma, la olvidamos o la vomitamos, le estás dando un espacio de tiempo al virus para reproducirse de nuevo.

Cada vez que los antirretrovirales bajen por debajo de las concentraciones mínimas necesarias, estamos dando una ocasión al VIH para que desarrolle una cepa resistente que inutilice el tratamiento que estamos tomando.

El virus VIH es muy variable y al reproducirse va sufriendo mutaciones genéticas o cambios, dando lugar a nuevas variantes o "cepas" con características distintas. Una de ellas puede ser la resistencia a uno o varios antirretrovirales con lo cual aquel fármaco deja de ser eficaz para aquella persona.



Como explicábamos anteriormente, los medicamentos son útiles siempre que en nuestra sangre se encuentren en cantidad suficiente para atacar al virus,



cantidad que se consigue tomando la dosis y a las horas que me han indicado. Tomar dosis mayores o juntar las tomas puede llevarme a problemas de toxicidad, y reducir la dosis o saltarme las tomas conlleva a no disponer de suficiente medicamento en sangre para atacar el virus. **Es importante pues hacerse un calendario que se adapte a la rutina de cada uno. Pide ayuda a tu enfermera o acude a una ONG.**

¿QUÉ PODRÍA AYUDARME A CUMPLIR BIEN EL TRATAMIENTO?

El tratamiento antirretroviral es difícil y complicado de seguir (muchas pastillas, horarios diversos, recomendaciones y condiciones especiales de administración para muchos de ellos, etc.). Es por tanto muy importante tu motivación y compromiso para cumplirlo correctamente día a día.

Eres el principal protagonista de tu salud física y emocional; sin embargo, no debes olvidar que puedes encontrar personas a tu alrededor dispuestas a ayudarte, tanto en tu Hospital donde sigues control, como en tu familia, amigos o asociaciones.

Nosotros te recomendamos una serie de trucos, de los que puedes utilizar uno o varios, para que no olvides tu medicación:

- Intenta tomar los medicamentos todos los días a las mismas horas, ya que así los adaptarás a tus horarios.
- Utiliza cajas dosificadoras que te ayudarán a organizar las dosis y las tomas. Están divididas en pequeñas secciones para las diferentes tomas a lo largo del día. Son de diferentes tamaños y te pueden servir para guardar las dosis de uno o varios días. La distribución de estas cajas te ayudan a recordar las siguientes dosis y las que ya has tomado.
- Lleva un diario de medicación. Apuntarte qué medicamentos te han recetado, cuántas pastillas de cada uno de ellos debes tomar, cuándo y cómo debes tomarlos. Quizás de entrada te parezca un sistema poco práctico, pero a muchas personas les resulta útil.
- Haz uso de relojes con alarma con las que programar los horarios de medicación y te avisen de cuándo te toca la próxima dosis.
- Realiza un esquema u horario con las diferentes horas del día y actividades habituales en las que puedes incluir tomar tus medicamentos. Es importante adaptar los horarios de medicación a los días de fiesta y vaca-





ciones, ya que de buen seguro no te levantarás ni te irás a dormir a la misma hora. Si tu caso fuera el de un trabajo con un horario laboral nocturno, deberás también adaptar las horas de las tomas de medicación. Si lo encuentras complicado acuérdate de pedir ayuda a tu enfermera o acudir a una ONG.

¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS PODRÍA PRODUCIRME LA MEDICACIÓN?

Los antirretrovirales como todos los medicamentos en general, tienen algún tipo de efecto secundario indeseable. Dichos efectos pueden ser más o menos importantes según el medicamento y varían de una persona a otra, pudiendo no presentarse en unas personas y siendo muy importantes en otras. Antes de iniciar el tratamiento con cualquier medicación, pregunta cuáles son, sus efectos secundarios.

Los efectos secundarios más frecuentes suelen ser: diarreas, vómitos, dolor de cabeza y sensación de malestar general. La mayoría de los pacientes que padecen estos efectos adversos comentan que lo peor se pasa durante las primeras dos semanas después del inicio del tratamiento. En este caso, no ajustes ni modifiques las dosis, ni dejes de tomar la medicación hasta haberlo consultado con tu médico, ya que en muchos casos después de un período de adaptación a las dosis, los efectos secundarios desaparecen o se hacen más leves.



- **Fatiga:** La fatiga es el cansancio que no se termina cuando descansas, puede ser física y psicológica. Puede estar causada por la lucha de tu cuerpo contra la infección, por una nutrición incorrecta, anemia, depresión, o causada por otras infecciones oportunistas. Puede resultar muy difícil deducir la causa, por ello es importante trabajar con tu médico o enfermera para identificar la causa y mejor manera de tratarla.

- **Molestias de estómago:** Cuando el fármaco lo permita, intenta tomarlo cuando hayas comido algo. En caso de que esa medicación no pueda mezclarse con comida, prueba a tomarla unas dos horas después de haber comido. A veces también resulta eficaz reposar sentado o semisentado durante unos minutos después de haberla tomado. En caso de que nada de esto te resulte efectivo, quedaría el recurso de preguntarle a tu médico la posibilidad de tomar alguna medicación para aliviar las molestias.

- **Sequedad de piel:** Bebe mucha agua y cuida tu piel con cremas hidratantes.

- **Diarreas:** evitando algunos alimentos que pueden facilitar la diarrea, e introduciendo en tu dieta alimentos astringentes puedes controlarla. En el capítulo de nutrición te detallaremos ampliamente información al respecto.

- **Mareos y vértigo:** Cuando detectes estos síntomas relacionados con la toma sobre todo de un antirretroviral como el Sustiva, procura tomarlo en el momento de irte a dormir o unas horas antes en el caso de que la sensación de mareo perdurase por la mañana.

- **Dolor de cabeza:** De entrada prueba a reposar en una habitación silenciosa, fresca, sin demasiada luz y colócate paños de agua fresca sobre la cabeza, a veces resulta eficaz, pero en caso de que se trate de dolores de cabeza intensos y persistentes consulta siempre a tu médico la posibilidad de tomar analgésicos.

- **Pérdida de apetito:** Si no puedes comer una comida completa, prueba a comer varias veces al día en pequeñas cantidades. En el capítulo de nutrición encontrarás consejos para mejorar tu apetito.

- **Sensación de malestar general:** Quizá la mejor manera de hacer pasar esta mala sensación es reposar todo lo posible. Intenta tomar algo de tiempo de tu rutina habitual para descansar y relajarte. Haz pequeñas actividades que te satisfagan y no olvides tu dieta a pesar del malestar.



- **Cólicos nefríticos:** La producción de pequeños cálculos o "piedras" en el riñón con el consiguiente cólico nefrítico se ha observado en algunos pacientes con la toma de Crixivan. Te recomendamos que tomes la dosis adecuada y a la hora exacta que te toca bebiendo entre 2 y 3 litros de agua u otros líquidos sin gas al día.
- **Cambio en el aspecto físico o "lipodistrofia":** La lipodistrofia es un conjunto de cambios en la forma del cuerpo, que presentan algunas personas en tratamiento antirretroviral. Consiste en una redistribución de la grasa corporal. Lo más habitual es que se produzca una pérdida de los depósitos de grasa en brazos, piernas y en la cara (mejillas hundidas), y un aumento de los depósitos de grasa abdominal. Aunque no amenaza la vida es un problema serio porque:
 1. Los depósitos de grasa detrás del cuello (la joroba de búfalo), que se dan en casos muy concretos, pueden ser bastante grandes y causar dolores.
 2. Los senos hinchados en las mujeres pueden ser dolorosos.
 3. Los cambios en la forma de tu cuerpo pueden hacerte sentir a disgusto con tu imagen.

En estos momentos los cambios que origina la lipodistrofia no suponen un riesgo para la vida y por ello no se recomienda que las personas dejen el tratamiento. De todas maneras si estás pensando cambiar de terapia, no existen, actualmente, evidencias de que estos efectos mejoren o desaparezcan al dejar el tratamiento. Los depósitos de grasa pueden recortarse quirúrgicamente o quitarse por medio de liposucción. Estos procedimientos suponen algunos riesgos y pueden ser temporales. Si el cambio de tu imagen es una carga emocional tal que te resta energía para disfrutar de tus relaciones y de todo aquello que te gusta ponte en contacto con las personas dispuestas a ayudarte (tu médico, tu enfermera, tu psicólogo, grupos de ayuda mutua, ONGs...).

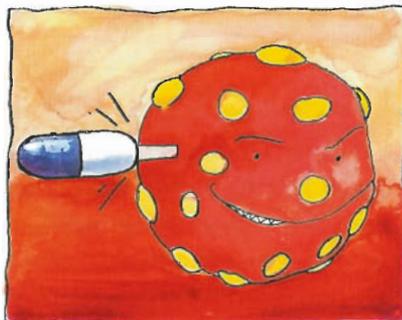
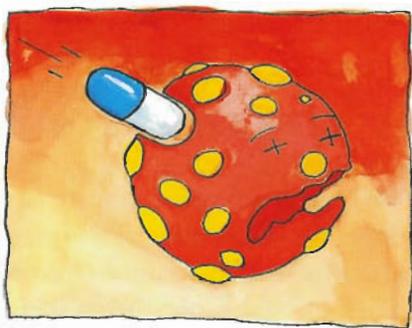
Estas alteraciones de la grasa corporal a menudo se acompañan de alteraciones de los lípidos (grasas) en la sangre, principalmente se produce una elevación de los triglicéridos y del colesterol. En el capítulo de nutrición te damos algunos consejos dietéticos, aunque a veces es necesario añadir algún tratamiento farmacológico para corregir estas alteraciones lipídicas.



¿QUÉ SON LAS RESISTENCIAS?

Desarrollar resistencias a la medicación quiere decir que los fármacos que tomas para frenar la reproducción del virus ya no hacen efecto y la carga viral sube. Los virus procuran defenderse de los fármacos y a veces lo consiguen porque tienen la capacidad de cambiar su forma (mutaciones). De esta forma el fármaco deja de hacer el efecto esperado. Las resistencias pueden desarrollarse:

- Al tomar incorrectamente la medicación.
- Al descuidar repetidamente la toma de la medicación.
- Al reinfectarte.
- Por mala absorción, o problemas que dificultan el paso a la sangre de los medicamentos.



¿SE PUEDE CAMBIAR EL TRATAMIENTO?

Existen cada vez más combinaciones de fármacos, y cuando un efecto secundario se convierte en un problema se pueden cambiar hasta conseguir la combinación menos problemática.

No recurras a la automedicación. En caso de duda no dejes nunca de consultar con tu médico, ya que conjuntamente podréis valorar la posibilidad de cambiar el tratamiento.

Normalmente el cambio se realizará ante las siguientes situaciones:

- 1) Porque el tratamiento no es eficaz. Esto sucede cuando no se toma bien el tratamiento, el virus se ha vuelto resistente o por un problema de mala absorción de los medicamentos. A veces, aunque se tome bien la medi-

cación, también puede suceder que el virus realice un cambio (mutación), se vuelva resistente y ya no es sensible a algún medicamento. En este caso, el tratamiento fracasará, lo que significa que ya no será capaz de impedir que el virus se reproduzca o "replique" con lo que la carga viral aumenta.

- 2) Porque no tolere la medicación debido a que te produzca efectos secundarios o toxicidad excesivos.
- 3) Porque exista una opción de tratamiento que te haga más fácil realizarlo correctamente.

¿CÓMO HE DE TOMAR LA MEDICACIÓN?

Los antirretrovirales son sustancias químicas y como tales pueden ser sensibles a las condiciones que existan en el estómago en un momento dado. Por tanto será importante tener este aspecto muy en cuenta para conseguir que se absorba la cantidad de medicamento adecuada en cada momento. Unas veces será necesario tomar algunas pastillas con el estómago vacío (1 hora antes o 2 horas después de las comidas, dependiendo de la cantidad de alimento que se haya ingerido), mientras que otras serán conveniente que las tomes con las comidas. En el capítulo de nutrición se detallan las condiciones en que se deben tomar cada uno de los fármacos.

En el caso de que tengas que tomar muchas pastillas de golpe, no es necesario que sean todas a la vez, aunque se trate del mismo fármaco. Se pueden repartir a lo largo de toda la comida por ejemplo. Diseña un calendario de dosis y tomas que se adapte lo mejor posible a tu rutina habitual; horarios de comida, trabajo, estudios, salidas, etc...

¿QUÉ HACER CUANDO...?

- **Vomito después de haber tomado la medicación:** Si el vómito se produce durante la hora siguiente a haberte tomado la medicación, generalmente se aconseja volver a tomarlas. Muchas veces sin embargo puede resultar difícil volver a intentarlo y quizá lo mejor sea esperar un rato hasta que te encuentres mejor.



- **Olvidé tomar las pastillas:** Si te das cuenta cuando la toma de la siguiente dosis está ya demasiado próxima, no intentes recuperarla tomando una dosis doble. No servirá de nada y al contrario podría ser perjudicial. Si la situación se repite con frecuencia, te aconsejamos que recurras a sistemas o instrumentos que te ayuden a tener presente los horarios que corresponden.

- **Se ha pasado la hora:** Si has olvidado tomar la medicación pero todavía quedan algunas horas para la toma siguiente, tómate la que has olvidado y prosigue con el horario habitual.



- **No puedo tomar la medicación porque no la tengo:** Si has asumido que tu salud depende de la medicación, procura ser previsor y asegúrate de reponer el suministro de medicamentos antes de que se te acabe el actual. Si has de salir de viaje a países extranjeros, asegúrate que en aquellos podrás encontrar la medicación que necesitas.

¿QUÉ HE DE HACER SI HE DE TOMAR OTRA MEDICACIÓN?

(Interacciones)

Interacción de los medicamentos

Los medicamentos antirretrovirales, como cualquier otro medicamento, presentan interacciones con otros medicamentos, e incluso con algunos remedios de la medicina natural. Por ello, no deberías tomar ningún medicamento que no te hubiera prescrito tu médico especialista en VIH, y en otro caso deberías comentarle qué tratamiento tomas de la medicina natural.

La lista de medicamentos que interactúan con los fármacos antirretrovirales es muy larga. A continuación te informamos, a modo de ejemplo, de alguna de las interacciones que presentan estos fármacos.

Interacciones de los Antirretrovirales con **Metadona, Viagra® y Éxtasis.**

Si tomas alguno de ellos y además tratamiento contra el VIH ten en cuenta lo siguiente:

METADONA: Algunos de los medicamentos contra el VIH, y en especial nevirapina (Viramune®) y efavirenz (Sustiva®) cambian la manera en que el cuerpo elimina la metadona y por eso puede hacer falta que el médico te ajuste la dosis. Comenta a tu médico del centro dispensador de metadona los cambios de tratamiento del VIH.

VIAGRA®: Los inhibidores de proteasas (Crixivan®, Viracept®, Norvir®, Invirase®, etc.) pueden hacer que aumenten los efectos secundarios del Viagra® y podrías tener una parada cardíaca. Si decides tomar este medicamento comenta tu tratamiento anti-VIH con el médico que te lo prescriba.

ÉXTASIS: El efecto del éxtasis y de otras drogas de diseño ("speed"...) puede aumentar cuando se toman inhibidores de proteasas (Crixivan®, Viracept®, Norvir®, Invirase®, etc.). El éxtasis estimula el corazón y podría provocarte un infarto.



Interacciones de los Antirretrovirales con ANALGÉSICOS.

Si estás tomando tratamiento contra el VIH y necesitas aliviar un dolor puntual o fiebre, ten en cuenta lo siguiente:

1. Para el **dolor leve y fiebre** puedes tomar Paracetamol (Gelocatil® o Termalgin®, 500 mg cada 6 horas), Ácido acetilsalicílico en comprimidos (Aspirina® 500-1.000 mg cada 8-6 horas).
2. Si el **dolor es más fuerte** puedes tomar Ibuprofeno (400-600 mg cada 8 horas), Naproxeno (500 mg cada 12 horas) o Diclofenaco (75 mg cada 8 horas). Recuerda que estos analgésicos pueden perjudicar al estómago y al hígado.
3. Si el dolor aumenta coméntalo con tu médico.

Nunca hagas durar el tratamiento más de 7 días sin consultar con el médico. En general están contraindicados todos los medicamentos que son asociaciones con actividad antigripal (Aspirina Complex®, Frenadol®, Grippal®, etc.).

El **PIROXICAM** (Artragil®, Cycladol®, Feldene®, Improntal®, etc.) está contraindicado si tomas Ritonavir (Norvir®), ya que puede aumentar los efectos adversos del antirretroviral.

Algunos **medicamentos contra la migraña** (Cafergot®, Hemicraneal®, Tonopan®, etc.) también están contraindicados si tomas Ritonavir (Norvir®) porque pueden aparecer efectos adversos muy graves.



Interacciones de los Antirretrovirales con las **BENZODIACEPINAS**.

Las **BENZODIACEPINAS** son fármacos que precisan **receta del médico** y se usan para tratar el insomnio, la angustia, los espasmos musculares y otras alteraciones nerviosas.

En general, si tomas fármacos antirretrovirales las benzodiacepinas **están contraindicadas**: alprazolam (Trankimazin®), diazepam, etc. Pero si el médico considera o tú crees que necesitas tomar alguna, tu médico debería elegir una de las benzodiacepinas que presentan menor riesgo de interacción (lorazepam, lormetazepam, oxazepam).

Interacciones de los Antirretrovirales con **ANTIHISTAMÍNICOS**.

La histamina es una sustancia que se produce en nuestro cuerpo cuando existe alergia ocasionando picor, enrojecimiento de la piel, ojos llorosos, goteo de nariz, etc. y en casos graves puede taponar los tubos bronquiales y producir dificultades para respirar. Los antihistamínicos son fármacos que actúan previniendo los efectos que causa la histamina en el organismo y se utilizan para tratar las alergias.

Si tomas antirretrovirales **no se aconsejan** ciertos antihistamínicos: astemizol (Alermizol®, Hismanal®, Paralergin®, etc.), loratadina (Civeran®, Clarityne®, Velodan®, etc.) y terfenadina (Alergist®, Cyater®, Termadin®, etc.).

En cambio, **sí se pueden utilizar**: cetirizina (Alerlisin®, Virlix®, Voltric®, Zyrtec®), clemastina (Tavegil®), dexclorfeniramina (Polaramine®), difenhidramina (Benadryl®), prometazina (Fenergan®, Frinova®).

Cuando se inicia tratamiento con nevirapina (Viramune®) el médico te recetará un antihistamínico para prevenir reacciones cutáneas.



Interacciones de los Antirretrovirales con **HIPÉRICO**.

La **hierba de San Juan o HIPÉRICO** es un producto vegetal que se incluye en la preparación de diversos medicamentos, preparados de parafarmacia y otros productos de venta en herboristerías.

Los productos que contienen hipérico se utilizan para combatir el estrés, el insomnio, los estados depresivos, etc.

El hipérico **presenta interacciones importantes con numerosos fármacos:** inmunosupresores, anticonceptivos orales, antirretrovirales, etc. que pueden llevar según los casos a una falta de eficacia del fármaco o a un aumento de su toxicidad. Se aconseja leer la composición de cualquier producto que vaya a tomar.

1- Si estás tomando hipérico:

- consulta a tu médico** antes de dejar de tomarlo.

MAS...

Para más información puedes acceder a una guía de interacciones en:
<http://www.dupontpharma.es>

¿CUÁL ES EL FUTURO DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL?

Se sigue investigando, y los tratamientos, las recomendaciones e incluso las dosis, cambian cada poco.

Constantemente se están desarrollando, estudiando y comercializando nuevos medicamentos y nuevas formas de administración de los ya existentes.



Es posible que en un momento determinado tu médico te proponga participar en un "**ensayo clínico**". Un ensayo clínico tiene como objetivo la recogida de datos para evaluar la eficacia y seguridad de un tratamiento. La participación en cualquier ensayo clínico se basa necesariamente en el principio de "consentimiento informado", según el cual los investigadores deben explicar de forma comprensible y completa los aspectos más importantes del ensayo a cada uno de sus participantes. Antes de tomar la decisión de aceptar esta posibilidad, debes conocer tanto los beneficios como los riesgos potenciales del ensayo. De esta forma podrás dar tu consentimiento completamente voluntario y firma la hoja de "consentimiento informado".

3.2 LOS ANTIRRETROVIRALES

Actualmente existen diversos medicamentos para evitar el desarrollo del virus en el organismo y la destrucción que provoca de las defensas. Esto es posible si se combinan varios medicamentos y si se toman de la forma indicada por el médico.

Inicio de tratamiento: decisión personal y compromiso

El inicio de una terapia combinada (tomar varios antirretrovirales a la vez) para luchar contra el virus supone un cambio importante en tu vida. Tu compromiso y disciplina para tomar esos medicamentos son fundamentales para frenar la reproducción del virus y dar tiempo para que tus defensas se recuperen poco a poco.

A menudo no es urgente iniciar el tratamiento, por lo que puedes tener tiempo para informarte mejor y tomar una decisión. Antes de empezar a tomar el medicamento debes estar convencido de que vale la pena hacer el esfuerzo, es muy importante que decidas personalmente si estás preparado para seguir el tratamiento de forma correcta. También es necesario que te preguntes si estás suficientemente informado de cómo realizarlo.

Una vez iniciado un tratamiento es fundamental seguir con él y realizarlo de forma adecuada; esto significa que, si has decidido que quieres tomar la medicación debes asumir el compromiso personal de hacerlo bien.



LOS MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES

Tipos de medicamentos

Actualmente disponemos de diversos medicamentos para luchar contra el virus. Esto permite que se puedan realizar diferentes combinaciones de fármacos antirretrovirales para atacar con fuerza al virus. Para referirnos a los tratamientos con estas combinaciones de fármacos decimos TARGA o TARGE que significa "tratamiento antirretroviral de gran actividad" o "tratamiento antirretroviral de gran eficacia", y en inglés HAART que significa también "terapia combinada de alta potencia". Así, se pueden prescribir diversas combinaciones según las características de cada persona y se puede cambiar el tratamiento si no funciona.

Cualquier medicamento tiene un nombre comercial (que depende del laboratorio que lo fabrica) y un nombre genérico que corresponde al nombre del fármaco o principio activo. A veces también existe un nombre químico que no es necesario que conozca. Por ejemplo, la zidovudina es el nombre genérico del fármaco que forma parte de la composición del Retrovir® o Zidovudina Combino Pharm® que son nombres comerciales (el símbolo ® significa marca comercial o registrada).

Los medicamentos se clasifican según la manera en que atacan al virus. Actualmente existen estos medicamentos comercializados en España:

- Inhibidores de transcriptasa inversa

Son los primeros medicamentos que se desarrollaron en la lucha contra el VIH y actúan inhibiendo el enzima transcriptasa inversa del virus, enzima que participa en la traducción del material genético viral al lenguaje del material genético humano.

Existen dos tipos según su estructura química:

Inhibidores de transcriptasa inversa análogos de los nucleósidos:

- Zidovudina (AZT): Retrovir®, Zidovudina Combino Pharm® o Zidovudina Andrómaco®
- Didanosina (ddl): Videx®



- Zalcitabina (ddC): Hivid®
- Estavudina (d4T): Zerit®
- Lamivudina (3TC): Epivir®
- Abacavir: Ziagen®
- Zidovudina + lamivudina: Combivir®
- Zidovudina + lamivudina + abacavir: Trizivir®

Inhibidores de transcriptasa inversa no análogos de los nucleósidos:

- Efavirenz: Sustiva®
- Nevirapina: Viramune®

Inhibidores de proteasa

Estos medicamentos actúan inhibiendo el enzima proteasa del virus, enzima que participa en la fabricación de las estructuras proteicas que constituyen los componentes del virus.

- Ritonavir: Norvir®
- Indinavir: Crixivan®
- Nelfinavir: Viracept®
- Saquinavir cápsulas de gelatina blanda: Fortovase®
- Saquinavir cápsulas de gelatina dura: Invirase®
- Amprenavir: Agenerase®
- Lopinavir + ritonavir: Kaletra®

A continuación vamos a exponerte de cada uno de los fármacos antirretrovirales sus características más importantes:



Nombre genérico: Zidovudina

Nombre comercial: **Retrovir®**, **Zidovudina Combino Pharm®** o **Zidovudina Andrómaco®**.

Otras denominaciones: AZT, ZDV.

Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis indicada por el médico se suele tomar cada 12 horas.



- Debido a que puede producir somnolencia se aconseja tener cuidado al conducir o manejar maquinaria peligrosa.

Presentaciones: Cápsulas de 100 mg, 250 mg y 300 mg.

Comprimidos de 300 mg.

Inyectable endovenoso para evitar la transmisión vertical durante el parto en mujeres HIV+.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas y vómitos, dolor de cabeza, insomnio, dolores musculares, cansancio, fiebre y escalofríos.



Nombre genérico: Didanosina

Nombre comercial: **Videx®.**

Otras denominaciones: ddl.

Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Siempre se debe tomar con el estómago vacío, esto es, deben de haber pasado como mínimo dos horas después de la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de una comida.
- La dosis indicada por el médico consiste en una cápsula/día (si recibe los antiguos comprimidos serán dos/día).
- No se debe tomar alcohol mientras se sigue tratamiento con didanosina. Para los comprimidos masticables, además:
- No se puede tomar al mismo tiempo que otros medicamentos.
- Los comprimidos deben ser masticados o bien se disuelven en un vaso de agua.

Presentaciones: Comprimidos de 25 mg, 50 mg, 100 mg, 150 mg y 200 mg.

Cápsulas gastroresistentes de 125 mg, 200 mg, 250 mg y 400 mg.

Polvos de administración oral para uso en pediatría.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, diarreas, dolores abdominales, fiebre y escalofríos, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos o en los pies.



Nombre genérico: Zalcitabina

Nombre comercial: **Hivid®**.

Otras denominaciones: ddC.

Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 8 horas.

Presentaciones: Comprimidos de 0,75 mg.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, dolor abdominal, dolor muscular en las articulaciones, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.



Nombre genérico: Estavudina

Nombre comercial: **Zerit®**.

Otras denominaciones: d4T.

Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de una cápsula cada 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos de 15 mg, 20 mg, 30 mg y 40 mg.
Solución oral para uso en pediatría.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, mareo, dolor de cabeza, escalofríos, dolor muscular, insensibilidad u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.



Nombre genérico: Lamivudina

Nombre comercial: **Epivir®**.

Otras denominaciones: 3TC.

Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos de 150 mg.

Solución oral para uso en pediatría.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.



Nombre genérico: Abacavir

Nombre comercial: **Ziagen®**.

Otras denominaciones: ABC.

Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos de 300 mg.

Solución oral para uso en pediatría.

Efectos secundarios más frecuentes: En algunas personas puede aparecer una reacción de tipo alérgico (fiebre, problemas respiratorios o tos, erupción cutánea, dolor abdominal, cansancio, dolor generalizado y malestar). En el caso de que aparezca dicha reacción se debe suspender el tratamiento y consultar con el médico. Si el médico nos indica que la reacción adversa se debe al abacavir es muy importante que nunca más se vuelva a tomar este medicamento porque en ese caso podría aparecer una reacción adversa grave.



Nombre genérico: Zidovudina + lamivudina

Nombre comercial: **Combivir®**.

Otras denominaciones: AZT+3TC.

Tipo de fármaco: combinación de dos inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos que contienen 300 mg de zidovudina y 150 mg de lamivudina.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.



Nombre genérico: Zidovudina + lamivudina + abacavir

Nombre comercial: **Trizivir®**.

Otras denominaciones: AZT+3TC+ABV.

Tipo de fármaco: combinación de tres inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos que contienen 300 mg de zidovudina, 150 mg de lamivudina y 300 mg de abacavir.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.

En algunas personas puede aparecer una reacción de tipo alérgico (fiebre, problemas respiratorios o tos, erupción cutánea, dolor abdominal, cansancio, dolor generalizado y malestar). En el caso de que aparezca dicha reacción se debe suspender



el tratamiento y consultar con el médico. Si el médico nos indica que la reacción adversa se debe al abacavir es muy importante que nunca más se vuelva a tomar este medicamento porque en ese caso podría aparecer una reacción adversa grave.



Nombre genérico: Efavirenz
Nombre comercial: **Sustiva®**.
Otras denominaciones: EFV.
Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa no análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de 3 cápsulas de 200 mg por la noche.

Presentaciones: Cápsulas de 50 mg, 100 mg y 200 mg.

Efectos secundarios más frecuentes: Durante las dos primeras semanas del tratamiento aparecen efectos adversos leves que desaparecen después: sensación de vértigo, mareo, nerviosismo, insomnio, sueños anormales o "sueños vividos", dificultad para concentrarse y dolor de cabeza. En algunos pacientes puede aparecer alguna reacción de tipo alérgico que se manifiesta como erupción cutánea y que se acompaña de cansancio, dolor generalizado y malestar, que debe valorar el médico, a menudo no es necesario suspender el tratamiento.



Nombre genérico: Nevirapina
Nombre comercial: **Viramune®**.
Otras denominaciones: NVP.
Tipo de fármaco: inhibidor de la transcriptasa inversa no análogo de nucleósido.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- Las dos primeras semanas de tratamiento se toma un comprimido al día, y luego la dosis habitual es de 1 comprimido cada 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos de 200 mg.



Efectos secundarios más frecuentes: En algunas personas puede aparecer alguna reacción de tipo alérgico que se manifiesta como erupción cutánea, y que a veces no requiere cambiar el tratamiento. Si esta reacción se acompaña de cansancio, dolor generalizado y malestar, se debe suspender el tratamiento y consultar con el médico. Para disminuir la importancia de esta reacción el médico suele recetarle algún fármaco antihistamínico. También pueden aparecer fatiga, dolor de cabeza, fiebre, náuseas y somnolencia.



Nombre genérico: Ritonavir
Nombre comercial: **Norvir®**.

Otras denominaciones: RTV.

Tipo de fármaco: inhibidor de proteasa que habitualmente se utiliza junto con otro fármaco inhibidor de proteasa para aumentar las concentraciones del fármaco en la sangre.

Consideraciones:

- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el médico (varios comprimidos) se suele tomar cada 12 horas.

Presentaciones: Cápsulas de 100 mg y solución oral.

Para las dos presentaciones, el medicamento se debe conservar en la **nevera**, siendo posible mantener a temperatura ambiente las dosis que se han de consumir durante el día, el fin de semana, o períodos de tiempo cortos.

Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal, mareos, vértigo, insensibilidad u hormigueo en manos, pies y labios, pérdida de apetito, cansancio, dolor de cabeza, distribución anormal de grasa por el cuerpo.





Nombre genérico: Indinavir

Nombre comercial: **Crixivan®**.

Otras denominaciones: IDV.

Tipo de fármaco: inhibidor de proteasa que puede tomarse como único inhibidor de proteasa o habitualmente junto con otro fármaco inhibidor de proteasa, especialmente con ritonavir.

Consideraciones:

Si se toma como único inhibidor de proteasa:

- Se debe tomar con el estómago vacío, esto es, deben de haber pasado como mínimo dos horas después de la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de una comida.
- No se puede tomar al mismo tiempo que otros medicamentos.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 8 horas.

Si se toma asociado a ritonavir:

- Se debe tomar con alimentos y al mismo tiempo que ritonavir.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 12 horas.
- Se aconseja beber mucho agua sin gas a lo largo del día para evitar la formación de cálculos o piedras de indinavir en el riñón.
- Debido a que puede producir mareos y visión borrosa, se aconseja tener cuidado al conducir o manejar maquinaria peligrosa.

Presentaciones: Cápsulas de 200 mg y 400 mg.

Efectos secundarios más frecuentes: Dolor de espalda y al orinar (debido a la presencia de cálculos en el riñón), náuseas, vómitos, diarreas, erupciones cutáneas, dolor de cabeza, insomnio, distribución anormal de grasa por el cuerpo.



Nombre genérico: Nelfinavir

Nombre comercial: **Viracept®**.

Otras denominaciones: NFV.

Tipo de fármaco: inhibidor de proteasa que suele tomarse como único inhibidor de proteasa pero que se puede combinar con otro fármaco inhibidor de proteasa.

Consideraciones:

- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el médico (varios comprimidos) se suele tomar cada 8 horas o 12 horas.

Presentaciones: Comprimidos de 250 mg.

Polvos orales para uso en pediatría.

Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, flatulencias, cansancio, dificultad de concentración, erupciones cutáneas, distribución anormal de grasa por el cuerpo.



Nombre genérico: Saquinavir cápsulas de gelatina blanda

Nombre comercial: **Fortovase®**.

Otras denominaciones: SQV.

Tipo de fármaco: inhibidor de proteasa que puede tomarse como único inhibidor de proteasa o habitualmente junto con otro fármaco inhibidor de proteasa, especialmente con ritonavir.

Consideraciones:

- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 8 horas o 12 horas.

Presentaciones: Cápsulas de 200 mg.

El medicamento se debe conservar en la **nevera**, siendo posible mantener a temperatura ambiente las dosis que se han de consumir durante el día, el fin de semana, o períodos de tiempo cortos.



Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, malestar, distribución anormal de grasa por el cuerpo.



Nombre genérico: Saquinavir cápsulas de gelatina dura

Nombre comercial: **Invirase®**.

Otras denominaciones: SQV.

Tipo de fármaco: inhibidor de proteasa que puede tomarse como único inhibidor de proteasa o habitualmente junto con otro fármaco inhibidor de proteasa, especialmente con ritonavir.

Consideraciones:

- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 8 horas o 12 horas.

Presentaciones: Cápsulas de 200 mg.

Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, malestar, distribución anormal de grasa por el cuerpo.



Nombre genérico: Amprenavir

Nombre comercial: **Agenerase®**.

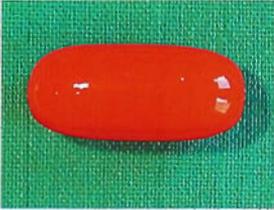
Tipo de fármaco: inhibidor de proteasa.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos. En el caso de tomar con las comidas se recomienda evitar las comidas muy grasas.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 12 horas.

Presentaciones: Cápsulas de 50 mg y 150 mg
Solución oral 15 mg/ml.

Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, paresterias en la boca (insensibilidad, dolor u hormigueo), erupciones, distribución anormal de grasa por el cuerpo.



Nombre genérico: Lopinavir + ritonavir

Nombre comercial: **Kaletra®**.

Otras denominaciones: ABT-378/r.

Tipo de fármaco: combinación de dos inhibidores de proteasa.

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 12 horas.

Presentaciones: Cápsulas que contienen 133,3 mg de lopinavir y 33,3 mg de ritonavir.
Solución oral que contiene 80 mg/ml de lopinavir y 20 mg/ml de ritonavir.

Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, cansancio, distribución anormal de grasa por el cuerpo.

Conservación de los medicamentos

Los medicamentos antirretrovirales, como cualquier otro medicamento, deben conservarse:

- En su envase original, bien cerrado. Así asegurarás que su conservación sea correcta, y que el lote y caducidad que señala el envoltorio sean en realidad el lote y caducidad del medicamento que contiene. En el caso de que se extraiga alguna cápsula o comprimido para colocarlo en un pastillero, etc., nunca se debe volver a colocar ese medicamento en el envase original, sino tomarlo lo antes posible.
- Protegidos del calor, de la luz y de la humedad.

- En la **nevera**, para el Norvir® y el Fortovase®. Las cápsulas que se han de consumir durante el día, el fin de semana, o períodos de tiempo cortos se pueden sacar del envase original y, en un pastillero o recipiente pequeño adecuado, mantener a temperatura ambiente hasta que se toman. Nunca se deben volver a colocar en el envase original. La caducidad que señala el envase de estos medicamentos se refiere a la caducidad de los medicamentos conservados en la nevera: si no fuera así se estropearían antes de esa fecha.
- Se debe tener precaución en conservar los medicamentos en un lugar que no esté al alcance de los niños.

CAPÍTULO 4

4.1 MEDIDAS PREVENTIVAS

¿QUÉ HAY QUE HACER PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS?

La prevención en la actualidad es la única estrategia eficaz contra la transmisión del VIH. Saber convivir con el virus quiere decir no restringir nuestras posibilidades de disfrutar de aquello que la relación con los demás nos puede ofrecer. Es necesario conocer cuáles pueden ser las medidas preventivas apropiadas a cada situación con el objetivo de evitar reinfectarse o una posible infección a los demás.



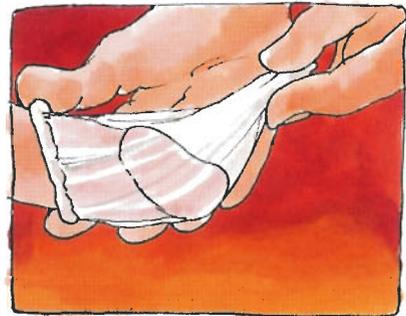
¿SE PUEDE TRANSMITIR EL VIRUS EN LAS RELACIONES SEXUALES?

Es necesario utilizar el preservativo en todas las relaciones que incluyan penetración anal, vaginal o sexo oral para evitar que puedas reinfectarte, o prevenir la transmisión del virus a tu pareja. El preservativo también evita la transmisión

de otras ETS (enfermedades de transmisión sexual), que pueden empeorar aún más la salud de las personas seropositivas. También es importante tener en cuenta que no todas las formas de relación sexual comportan el mismo riesgo. En el capítulo 5 encontrarás mas información.

¿CÓMO SE UTILIZA ADECUADAMENTE UN PRESERVATIVO?

Hay que elegir un preservativo de látex que cumpla con las normas de control de calidad, por lo que es importante adquirirlos en establecimientos que ofrezcan garantías en sus productos. Debe vigilarse su fecha de caducidad, y guardarse en lugares frescos y poco calurosos, ya que el calor puede estropear y romper el preservativo con facilidad. Deben evitarse la utilización de lubricantes de aceite tipo vaselina, parafina o lanolina porque disminuyen la resistencia del látex. Es preferible utilizar lubricantes de agua como la glicerina. La colocación del preservativo se ha de realizar justo antes de producirse la erección. Debe mantenerse hasta el final de la relación y sacarlo cuando el pene aún conserva una cierta erección a fin de impedir que el semen caiga en el interior de la vagina o del recto. Cada preservativo se ha de utilizar una sola vez.



¿ CÓMO SE TRANSMITE EL VIRUS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE DROGAS?

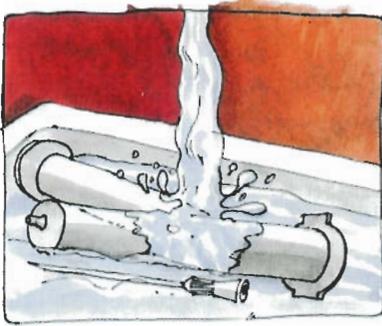
El compartir agujas, jeringas u otros instrumentos necesarios para la inyección de drogas por vena es la causa más frecuente en nuestro país (por el momento) de transmisión del VIH.

El consumo de drogas es un problema con grandes repercusiones para la salud, además toda droga (incluso el alcohol), puede modificar la capacidad del individuo de tomar las medidas de prevención adecuadas. Si no dejas de consumir drogas inyectadas, puedes protegerte ante una posible reinfección del VIH o de otras infecciones (hepatitis, endocarditis, candidiasis..). Puede ser un buen momento para plantearte dejar su consumo, o empezar a pensar que existen otras vías para el consumo de drogas que son menos peligrosas que la vena. Puedes pasarte a esnifar o fumar. También cabe la posibilidad que entres en un programa de mantenimiento con metadona. Existen centros que te pueden ofrecer ayuda, en el capítulo "direcciones de interés", consulta los lugares donde puedes acudir.

Si una persona seropositiva utiliza jeringuilla y aguja, en ellas quedarán residuos de sangre, y si la sangre entra en contacto con la cuchara o el recipiente que se use para preparar la dosis, también éstos quedarán contaminados. Por consiguiente, es importante que cada persona utilice su propio material de inyección y preparación de la dosis. No debe compartirse agujas, jeringuillas, cucharas, filtros o cualquier otro instrumento utilizado en la preparación, ya que éstos deben ser de uso exclusivo para cada persona, mejor aún si son de un solo uso, es decir desechables.

Una vez se ha usado la jeringuilla y aguja no es conveniente arrojarla en cualquier sitio, ya que otras personas podrían pincharse. Puedes entregarlas a algún servicio de recogida e intercambio de jeringuillas y agujas (autobuses de recogida e intercambio, centros de atención al consumidor de drogas), y así poder conseguir gratuitamente otras nuevas. Si no los conoces, pregunta y averigua dónde están para acudir a ellos. Pero si estos servicios no existen en tu zona, y no es posible disponer de jeringuillas desechables, deben limpiarse adecuadamente con una solución de lejía, ya que la lejía mata el VIH. Así mismo es necesario utilizar cucharas limpias y tu propio algodón o filtro.





- Deben limpiarse con agua la jeringuilla y aguja para eliminar restos de sangre.
- Posteriormente se sumergen en un recipiente en lejía diluida con agua alrededor de un minuto.
- Esta dilución se ha de aspirar por la aguja con tres succiones enérgicas.
- Para finalizar debe aclararse con agua de la misma manera, evitando que no queden restos de lejía. Dicha dilución pierde sus propiedades al cabo de un tiempo, por lo que debe prepararse diariamente.

En los establecimientos que utilicen instrumentos que puedan estar en contacto con la sangre: agujas de acupuntura, tatuajes, perforación del lóbulo de la oreja, depilación eléctrica, piercing, tratamientos odontológicos... debe exigirse la esterilización de los objetos, o la utilización de material desechable.

No deben compartirse los objetos que uno usa en su limpieza corporal, como son los cepillos de dientes, las hojas de afeitarse, las tijeras de cortar las uñas, las pinzas de depilar. Todo lo que toque sangre debe ser de uso personal y no compartido.

¿A QUÉ DENOMINAMOS TRANSMISIÓN POR VÍA PERINATAL?

La última vía de transmisión es la llamada vía perinatal, la que se produce durante el embarazo al transmitir el virus al feto. Una mujer seropositiva que esté embarazada tiene entre un 15% y un 20% de posibilidades de transmitir la infección al feto durante el embarazo, el parto o la lactancia materna. Esta posibilidad puede reducirse, sobre todo si la mujer ha sido tratada durante el embarazo mediante tratamiento antirretroviral, y ha llevado a cabo un control ginecológico.

¿DEBEN TOMARSE PRECAUCIONES CON LA ROPA O LA VAJILLA?

No es necesario ninguna precaución especial con los cubiertos o la ropa utilizada por una persona seropositiva. No hace falta utilizar utensilios personales exclusivos ni limpiarlos por separado. Tampoco es necesario lavar aparte la ropa (toallas, sábanas, ropa interior...).

En el caso de presentar heridas sangrantes en la boca o lesiones en la mucosa oral deben lavarse los platos y cubiertos con detergente, agua caliente y lejía. Si la ropa se manchara de sangre se puede eliminar sumergiendo la ropa en agua fría y lejía. Aquellas superficies que pudieran mancharse con sangre deben desinfectarse con lejía.

¿DONAR SANGRE, PUEDE TRANSMITIR LA INFECCIÓN?

En la actualidad el riesgo de infectarse a través de una transfusión es bajo, ya que desde 1986 existe un control sanitario estricto de la sangre que procede de donaciones.

¿LA SALIVA, EL SUDOR Y LAS LÁGRIMAS PUEDEN TRANSMITIR EL VIRUS?

No existe ningún caso documentado de transmisión a través de la saliva, sudor o las lágrimas. Aunque se ha detectado la presencia del VIH en la orina,



las heces, los vómitos, la saliva y el sudor, las cantidades detectadas son tan insignificantes que no son suficientes para que estos líquidos corporales tengan riesgo de transmitir el virus.

Tampoco comporta ningún peligro el beso en la mejilla, y en el caso de besos profundos en la boca, podría existir riesgo de contagio del virus, si la persona seropositiva presenta lesiones sangrantes en la boca.

Por último, cabe señalar la imposibilidad de contaminación salival a través de objetos de uso cotidiano como cucharas, vasos, cubiertos.

¿LOS MOSQUITOS PUEDEN TRANSMITIR EL VIRUS?

Algunas enfermedades (el paludismo, la fiebre amarilla...) son transmitidas por los mosquitos, sin embargo, no se conoce ningún caso de transmisión del virus a través de los mosquitos u otros insectos que piquen, ni tampoco indicios que permitan afirmar que este riesgo pueda ser real.

¿LOS ANIMALES DOMÉSTICOS PUEDEN TRANSMITIR EL VIRUS?

Los animales domésticos como los perros, gatos o pájaros no son portadores del virus, por lo tanto, no lo pueden transmitir. En el caso de los gatos, pueden llegar a presentar una enfermedad causada por un virus (el FIV "Feline Inmunodeficiency Virus") que no está relacionada con el VIH y no puede transmitirse al hombre.

HÁBITOS SALUDABLES

Llevar a cabo con regularidad unos hábitos saludables es fundamental no sólo para evitar en lo posible la evolución de la infección, sino también para evitar la aparición de enfermedades oportunistas.

¿CÓMO INFLUYEN EN MI SISTEMA INMUNOLÓGICO TENER UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?

El ejercicio físico practicado con regularidad, mejora el descanso y aumenta el apetito, factores a tener en cuenta porque contribuyen a reforzar nuestro sistema inmunitario. Sin embargo, es necesario adecuar dicho ejercicio a nuestras posibilidades físicas. Si no impones ningún ejercicio físico a tu cuerpo, tu estado

puede empeorar y tus músculos pueden debilitarse. Sin embargo, si te encuentras débil, no siempre podrás hacer ejercicio físico, a veces el organismo necesita descansar para poder dedicar toda su energía a la lucha contra la enfermedad. En relación a nuestra higiene personal es necesario ducharse una vez al día, utilizando un jabón neutro para evitar irritaciones en la piel, así mismo es recomendable cepillarse los dientes después de cada comida. En algunos casos con infecciones bucales importantes puede ser recomendable consultar a tu médico, la posibilidad de utilizar colutorios.

El llevar una dieta equilibrada también ayudará a nuestro sistema inmunitario, es por ello que trataremos este punto posteriormente.



¿EL CONSUMO DE DROGAS PUEDEN DISMINUIR LA RESISTENCIA DE MI ORGANISMO A LAS INFECCIONES?

El consumo de drogas aumentan el riesgo de padecer multitud de enfermedades y perjudican nuestro sistema inmunitario. Incluso algunos fármacos antirretrovirales son incompatibles con el consumo de estas sustancias.

- El alcohol puede llegar a anular a algunos fármacos como es el caso del Crixivan, además de ser una sustancia muy tóxica para nuestro hígado, sobre todo en personas con infecciones crónicas por virus de la hepatitis.
- Si se realiza un consumo de pastillas sin ninguna supervisión médica (tipo Tranquimazin, Diazepam, Rohipnol...), éstos también pueden disminuir e incluso anular el efecto de los antirretrovirales.
- El consumo de tabaco es particularmente perjudicial para nuestro sistema respiratorio, contribuyendo con mayor frecuencia a la aparición de infecciones respiratorias en seropositivos.



- Las drogas tipo "cocaína o heroína", además de presentar interacciones con muchos antirretrovirales, contribuyen a debilitar el sistema inmunológico y a aumentar el riesgo de presentar otras enfermedades. Si te planteas la opción de abandonar su consumo, en tu Hospital de referencia pueden ponerte en contacto con un servicio especializado en drogodependencias, o asesorarte cuáles son los servicios y ayudas disponibles en relación a un tratamiento de deshabituación con metadona.



¿ES NECESARIO REALIZAR CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS?

Toda persona seropositiva aunque se encuentre en perfecto estado debe acudir a revisiones periódicas con su médico correspondiente, el cual marcará la frecuencia de las visitas dependiendo del estado inmunológico en que se encuentre la persona, así mismo en el caso de las mujeres seropositivas es necesario acudir cada 6 meses a un control ginecológico, ya que la detección precoz de algunas enfermedades vaginales es fundamental para tratarlas mejor. En caso de un desplazamiento por vacaciones o viajes, es necesario llevar el último informe médico, por si tuvieras que requerir asistencia sanitaria con otro médico, así como la medicación que se esté tomando. Sin embargo, es recomendable informarte antes de viajar del tipo de asistencia médica del país al cual te diriges, así como de la accesibilidad a las medicaciones que estás utilizando en ese momento si tu estancia se prevé larga.

MAS...

**Si quieres más información para
tus viajes puedes acceder a:**
<http://www.dupontpharma.es>



¿LAS PERSONAS SEROPOSITIVAS PUEDEN VACUNARSE?

Las vacunas pueden estar constituidas por virus vivos atenuados, por virus inactivos (virus muertos) o por toxoides (componentes de los microorganismos). El médico especialista en VIH te recomendará o no la vacunación con virus vivos (sarampión, antiparotiditis, antirrubéola, varicela, etc.) ya según el estado inmunológico que presentes, el riesgo de desarrollar la enfermedad (sarampión, varicela...) puede ser mayor. La vacuna del cólera no se recomienda en general, aunque viajes a una zona endémica.

Por otro lado, todas las vacunas de virus inactivados y de toxoides son seguras en personas con VIH. Estas vacunas son:

- Antipoliomielítica, existe la vacuna oral de virus vivos que está totalmente contraindicada.
- Anti-influenza o de la gripe.
- Antineumocócica.
- Hepatitis A, existe la vacuna de virus vivos que está totalmente contraindicada.
- Hepatitis B.
- Difteria.
- Tétanos.
- Pertussis.
- Rabia.
- Anti-haemophilus.

4.2 NUTRICIÓN Y CONSEJOS DIETÉTICOS

Una alimentación variada es la base para asegurar una correcta nutrición de nuestro organismo. La dieta equilibrada nos asegura el aporte de todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenernos sanos y combatir enfermedades.

La alimentación equilibrada es muy importante en las personas seropositivas. Es de vital importancia la necesidad de comer suficientes productos energéticos para mantener el peso, tomar suficientes proteínas para mantener la masa muscular, para así poder luchar contra las infecciones. Las personas seropositivas pueden ser más susceptibles a los parásitos y a las bacterias de los alimentos y del agua, así que es necesario seguir estrictamente unas normas seguras a la hora de hacer la compra, de almacenar los alimentos y de cocinarlos.



Este capítulo pretende mostrarte las características de una dieta equilibrada, o lo que es lo mismo "comer correctamente", así mismo explicarte cómo se puede realizar y proporcionarte algunos consejos prácticos para intentar controlar algunos de los síntomas que pueden aparecer en las personas seropositivas.

Por último, este capítulo servirá para recordarte que muchos de los fármacos que se toman habitualmente para el control de la infección, o para prevenir otras infecciones oportunistas tienen algunos requerimientos dietéticos para mejorar su efectividad.

¿QUÉ ES UNA DIETA EQUILIBRADA?

Es aquella que es capaz de proporcionar a nuestro organismo todo lo que necesitamos para mantener todos los órganos y sistemas en buen funcionamiento, y muy especialmente nuestro sistema de defensas. Para realizarla correctamente, precisamos contar con una importante variación de alimentos, siempre cuidando la higiene para evitar infecciones y manteniendo una proporción adecuada de los nutrientes.

Los nutrientes son elementos básicos que los alimentos proporcionan al organismo para el crecimiento y desarrollo. Estos nutrientes son los siguientes:

1. Los hidratos de carbono.
2. Las grasas que proporcionan energía.
3. Las proteínas, las vitaminas y los minerales.

Toda dieta debe ser variada incluyendo verduras, frutas, cereales, productos lácteos, carnes y pescados.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AGUA?

El agua es un elemento fundamental para que el hombre mantenga un correcto estado de hidratación y funcionen bien todos los sistemas. Se recomienda un aporte de agua importante aumentando aún más su ingesta durante los procesos febriles o los episodios de diarrea. Algunos fármacos empleados contra el VIH como el Indinavir (Crixivan) exigen mayor ingesta de líquidos (de 2 a 3 litros al día) para evitar la aparición de un efecto no deseado de este fármaco como es la formación de "piedras en el riñón". La aportación de dicha cantidad puede realizarse a través del agua, las infusiones, las sopas, las bebidas dulces, los zumos...).



¿CUÁNDO NECESITO MÁS ENERGÍA?

La energía es obtenida por nuestro organismo a través de **los hidratos de carbono y las grasas** que proporcionan las denominadas "calorías". La caloría es la unidad de energía proporcionada al cuerpo por los alimentos cuando se consumen. Los pacientes con VIH pueden presentar fiebre e infecciones oportunistas que hacen necesario ingerir más calorías para no debilitarse. De no hacerlo, la consecuencia sería la pérdida de peso y de musculatura.

¿DE DÓNDE OBTENGO LA ENERGÍA?

- 1. De los hidratos de carbono:** Pueden encontrarse en su forma sencilla en el azúcar, la miel, mermeladas, confituras y frutas. En su forma más compleja, es decir cuando contienen almidón y/o fibra, en la patata, harinas de cereales, arroz, sémola, pasta, legumbres y verduras.
- 2. De las grasas:** Son una gran fuente calórica que proporcionan una cantidad de energía en menos volumen. Contienen grasas los aceites, la nata, la crema, la leche entera y sus derivados especialmente los quesos, la mantequilla, el tocino y el embutido. El más saludable y el más recomendable es el aceite de oliva para cocinar y usar en crudo.

¿CÓMO LUCHAR CONTRA LAS INFECCIONES?

Las proteínas son fundamentales para la construcción de tejido muscular y para crear anticuerpos capaces de luchar contra las infecciones. Los anticuerpos son sustancias que genera el organismo de forma natural o artificialmente con las vacunas. Es necesario comer alimentos ricos en proteínas como la leche, huevos, carnes y pescados. También contienen proteínas otros alimentos como las legumbres y los cereales pero en menor cantidad.

¿POR QUÉ NECESITO FIBRA?

La fibra es esa parte de los alimentos vegetales que no puede digerirse y se elimina con las heces. Es necesario incorporar la fibra a nuestra dieta para conseguir un correcto funcionamiento intestinal. Hay diferentes tipos de fibra, una es insoluble como por ejemplo el salvado de los cereales y otra es más soluble como las que contienen las frutas.



Encontramos fibra en:

1. Legumbres: lentejas, garbanzos, etc...
2. Cereales integrales como los del desayuno, galletas enriquecidas, arroz integral, etc...
3. Frutas y verduras.

¿CÓMO REFUERZO MI SISTEMA INMUNITARIO?

La dieta puede evitar la falta de determinadas vitaminas y minerales que se han visto relacionados con la infección por VIH.

1. Las vitaminas: Son esenciales para mejorar nuestro sistema inmunológico. Las vitaminas liposolubles (**A, D, E**) van unidas a los alimentos que contienen grasa. **La vitamina A**, importante para mantener la integridad de la piel y mucosas, se encuentra en la leche y derivados, en la yema de huevo y en los vegetales de tonos anaranjados y rojos. **La vitamina D**, nos ayuda a mantener el calcio de nuestros huesos, y se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, leche entera y derivados, y en la yema de huevo. **La vitamina E**, importante antioxidante se halla en la levadura de pan, en los aceites de semilla y en la yema de huevo. **La vitamina hidrosoluble C**, nos ayuda a proteger nuestras mucosas y se encuentra en verduras y frutas frescas especialmente los cítricos.

Los alimentos pierden vitamina por el calor de la cocción, y si se dejan preparados un tiempo en exposición al oxígeno del aire.

2. Los minerales: También contribuyen a reforzar nuestras defensas. **El calcio** lo encontramos en la leche y derivados, en frutos frescos y legumbres. **El fósforo** en los alimentos ricos en proteínas. **El hierro** se halla en carnes rojas y legumbres. **El magnesio** en hortalizas y verduras. **El flúor** en el pescado, y por último **el zinc** en cereales, legumbres y pescados.

¿CÓMO HACER UNA DIETA EQUILIBRADA?

Una manera práctica de hacerla es aplicar el sistema de raciones, es decir, los alimentos están agrupados según su composición nutritiva y funciones en 6 grupos básicos:

1. Lácteos (leche y derivados).
2. Carnes o sus equivalentes (pescados, huevos, etc...).

3. Frutas.
4. Verduras.
5. Farináceos (arroz, pasta italiana, pan, etc...).
6. Grasas.

Cada día debemos consumir un número determinado de raciones de cada grupo, escogiendo alimentos dentro del grupo y en las cantidades recomendadas para los adultos, asegurando la frecuencia semanal de determinados alimentos y variando la forma de cocinarlos a lo largo de la semana. A continuación te mostramos la forma de distribuir los alimentos así como cantidades recomendadas. Es importante disfrutar con lo que comes ingiriendo alimentos de alto valor nutritivo y procurando que exista variedad a lo largo de la semana.



Para desayunar:

- 1 ración de fruta (130 grs.).
- 1 ración de galletas, pan o bollería (50 - 80 gr).
- 1/2 ración de charcutería, queso (60 - 65 gr), mermelada (20 gr).
- 1 ración de leche (200 cc).

Para comer:

- 1 ración de arroz, pasta, legumbre (50- 80 gr) o patata (250 - 400 gr).
- 1 ración de carne de pollo, ternera, buey o pescado (100 - 130 gr).
- 1/2 ración de verdura como guarnición (150 - 175 gr).
- 1 ración de fruta como ensalada verde, fruta fresca o ambas (130 gr).
- 1/2 ración de postre lácteo: yogures, requesón (60 - 80 gr).
- 1/2 ración de pan, pasta, arroz, patatas o legumbres (50 - 80 gr).

Para merendar:

- 1 ración de galletas, pan o cereales.
- 1 ración de lácteos, distribuidas como en el desayuno.

Para cenar:

- 1/2 ración de verduras (100 - 150 gr) + ración de patata, pan o pasta (50 - 80 gr).
- 1 ración de carne o pescado al igual que en la comida.
- 1/2 ración de verdura verde.
- 1/2 ración de fruta o postre lácteo.
- 1/2 ración de pan.

Aceite para todo el día: 50 cc.

COMIENDO Y COCINANDO CUIDADOSAMENTE

Los alimentos y el agua pueden contener tóxicos o gérmenes capaces de producir intoxicaciones y/o infecciones. Pueden haber sido contaminados por procesos de producción y manipulación y ser la causa de transmisión de enfermedades infecciosas. Todos tenemos riesgo de intoxicarnos, pero las personas con un sistema inmunológico debilitado tiene un mayor riesgo. Enfermedades como la salmonella, botulismo, hepatitis A se pueden contraer de comidas crudas, mal cocinadas, indebidamente manipuladas, contamina-



das por insectos o tocadas por alguien que no siguió las normas aconsejadas de higiene.

Hay alimentos que comportan mayor riesgo que otros, por ejemplo:

- Los alimentos crudos, que pueden estar contaminados y al no someterlos a altas temperaturas pueden transmitir infecciones.
- Las aves, porque en sus entrañas tienen salmonellas y pueden contaminar al hombre, tanto por su carne como por sus huevos o por haber troceado un alimento que se comerá crudo en el mismo lugar que se limpió o troceó un pollo crudo.
- Los alimentos en conserva con abolladuras en el envase de lata, y las conservas caseras, pueden ser las causantes de botulismo.
- Las conservas con fecha de caducidad pasada.
- Las pieles de las frutas.
- Los congelados que no han sido bien conservados.

Es por ello, que las personas seropositivas deben controlar los alimentos desde la compra, en su manipulación y en su consumo.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA AL IR A COMPRAR:

- Verifica las fechas de caducidad, revisando periódicamente tu despensa y tu nevera para comprobar caducidades.
- No consumas comida envasada con fecha caducada.
- Procura llevar a casa los alimentos congelados en bolsa refrigeradora.
- No compres carne picada que esté expuesta en el mostrador.
- Asegúrate de la frescura de la carne y del pescado, y si no se sabe identificar es mejor comprarlo congelado.
- No compres fruta con la piel deteriorada.

CONSEJOS A LA HORA DE GUARDAR TUS ALIMENTOS:

- Tras la compra es necesario al llegar a casa guardar lo más rápidamente posible los alimentos refrigerados o congelados en la nevera.
- Deben ponerse etiquetas con fecha del día de compra en los alimentos de congelación, comprobando cuánto tiempo pueden permanecer en él según el tipo de congelador que poseas.



- Empaquete doblemente el pescado y la carne al colocarlos en el refrigerador si no piensas usarlos inmediatamente. Esto evitará el crecimiento de bacterias.
- Organiza los alimentos en el frigorífico de manera que cada uno esté situado en la parte de la nevera que le corresponde por temperatura y para que no caiga tierra de las verduras.
- Descongela los alimentos en la parte baja de la nevera o en el microondas preferiblemente que a temperatura ambiente.
- Los alimentos preparados deben consumirse de inmediato o guardarse en la nevera protegidos con envases o papel especial de nevera.
- Revisa periódicamente tu nevera y tu despensa.

CONSEJOS A LA HORA DE PREPARAR LOS ALIMENTOS:

- Siempre debes lavarte las manos antes y después de tocar o preparar la comida.
- Deben lavarse los utensilios utilizados para cortar con jabón y agua caliente después de trabajar con carnes, aves y pescados crudos.
- En caso de utilizar tabla de cortar, al trabajar con alimentos crudos, al finalizar ésta debe desinfectarse con agua tibia y unas gotas de lejía.
- Nunca cortes carnes y pollos en la misma superficie donde cortas frutas y vegetales. Esto es peligroso porque las carnes crudas a menudo están contaminadas por bacterias, y pueden contaminar a los otros alimentos.
- Lava siempre las tapas de las latas antes de abrirlas para evitar que gérmenes que pudieran estar depositados en las tapas entren a tu comida.

CONSEJOS SOBRE ALGUNOS ALIMENTOS:

- No deben consumirse carnes y pescados crudos, éstos deben consumirse inmediatamente, sin dejar que estén a temperatura ambiente más de dos horas.
- Es aconsejable tomar mariscos siempre bien cocinados, nunca crudos. Debemos evitar formas de preparación que no aseguren su completa cocción como por ejemplo el vapor.
- No deben comprarse huevos cuyas cáscaras estén rotas y deben conservarse en la nevera, poniéndoles una etiqueta con fecha de compra.



Siempre se limpiará la cáscara de los huevos antes de su utilización, restregándola con estropajo mojado en agua, para eliminar los excrementos del ave y bacterias que pudieran estar pegados a la cáscara. No cascar directamente el huevo en el utensilio en que se va a batir o preparar, de esta forma podrás valorar su frescura individualmente (por el aspecto compacto y el buen olor) y evitarás que pequeñas partículas de la cáscara caigan en la preparación. No guardes platos que contengan huevo de un día para otro. Procura no consumir huevos crudos o poco cocidos, ya sea enteros o formando parte de platos como mayonesa, helados caseros.

- Compra leche y productos lácteos que como mínimo estén pasteurizados o esterilizados. Deben guardarse en la nevera protegidos del aire y de la contaminación del resto de alimentos de la nevera.
- Lava bien las frutas y verduras en agua con unas gotas de lejía que vayas a comer crudas, consumiéndolas una vez peladas.

CONSEJOS EN LAS COMIDAS FUERA DE CASA:

- Valora la higiene del establecimiento.
- Evita ensaladas o frutas si no estás seguro que están frescas y bien lavadas.
- No tomes carne roja o pollo poco cocinado, ni huevos crudos.

COMBATIENDO SÍNTOMAS CON ALIMENTOS

PÉRDIDA DE PESO:

La pérdida de peso es común y puede ser un serio problema cuando se tiene la enfermedad del VIH. Las causas pueden ser varias pero básicamente podemos decir que está producida por un aporte insuficiente de los alimentos que nos proporcionan los nutrientes necesarios, o bien, por las dificultades para poder aprovechar bien estos alimentos. Puede ser difícil recuperar ese peso, por lo tanto, lo más aconsejable es la prevención realizando una dieta equilibrada como te hemos mostrado anteriormente. Sin embargo, en ocasiones requiere consultar con tu médico y con un dietista, que nos podrá aconsejar en la forma de alimentarnos o nos sugerirá productos comerciales que nos ayudarán.



CONSEJOS GENERALES EN LA PÉRDIDA DE APETITO

- Come pequeñas cantidades y a menudo (puedes comer 3, 4, 5 ó 6 comidas al día), y con preparaciones o platos muy nutritivos pero fáciles de digerir.
- Come cada vez que te apetezca y en el momento que tengas apetito.
- No ingerir alimentos con poco contenido nutritivo pero que dan sensación de "estar lleno" como por ejemplo: verduras flatulentas, líquidos tipo infusiones, refrescos con poco contenido energético, etc... Tomar bebidas nutritivas tipo batido a base de leche y frutas, yogur bebido, caldos enriquecidos, zumos con cereales o suplementos nutricionales comerciales.
- Es una buena medida llevar en los bolsillos frutos secos tostados para aprovechar los momentos de apetito y poder acceder fácilmente a un alimento energético y nutritivo.



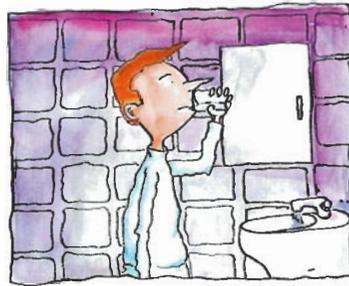
De forma general se puede aumentar el valor calórico de los platos añadiendo un poco de grasa cruda tipo aceite de oliva o mantequilla cruda que es la grasa más digerible. Podemos añadir azúcar a los zumos de frutas, miel en los quesos, queso rallado en los platos, clara de huevo en las sopas y purés.

Conviene beber los líquidos fuera del horario de las comidas ya que son muy necesarios, pero a la hora de comer nos disminuyen el apetito.

Otra forma de activar el apetito es elaborando los alimentos con condimentos aromáticos que nos produzcan sensación de placer. Otro consejo útil es el de beber $\frac{1}{2}$ hora antes de comer $\frac{1}{4}$ de vaso de agua con alguna bebida no alcohólica amarga tipo aperitivo o un poco de zumo de pomelo.

DIARREA

La diarrea es un problema común en la infección por VIH. Las causas son variadas, y una de ellas es la provocada por una alimentación poco higiénica, otras causas incluyen: efectos secundarios de algunos fármacos anti-retrovirales, infecciones oportunistas intestinales. La diarrea puede ser causa de deshidratación, dificultando el aprovechamiento de los nutrientes que nos aportan los alimentos. Debes comunicarlo siempre a tu médico, sin embargo, te presentamos algunas sugerencias nutricionales que te ayudarán a combatir la diarrea.



CONSEJOS GENERALES ANTE EPISODIOS DE DIARREA

- Es conveniente utilizar alimentos calificados popularmente como astringentes, es decir que contengan mucha fibra insoluble: arroz, agua de arroz, zanahoria, pasta italiana, pan tostado en el horno. Es preferible utilizar preparaciones digeribles y sencillas, sin sofritos, con el aceite o mantequilla en poca cantidad añadido en crudo una vez cocinado el alimento.
- La leche y los derivados deben ser desnatados. En caso de que la diarrea sea muy intensa deben retirarse la leche completamente y sus derivados.
- Cocina los alimentos de forma sencilla: cocidos, asados en su jugo, o a la plancha, ya que las grasas favorecen las diarreas.
- Los pescados es preferible que sean blancos y las carnes deben ser magras, es decir que no contengan grasa.



- Los alimentos que contienen taninos (colorante natural de algunos alimentos) actúan como astringentes: el té, la canela, etc.
- Las verduras deben estar cocinadas, siendo preferible no consumir ensaladas.
- Evita los embutidos y productos enlatados, sin embargo, puedes tomar jamón de York (cocido) y pavo.
- Evita el uso de especias en la condimentación de las comidas.
- Evita el chocolate, cacao y productos que lo contengan, así como productos de pastelería.
- Para asegurar una buena hidratación, es conveniente ingerir abundantes líquidos, siempre fuera de las comidas y que sean astringentes como el té, el agua de canela, o que aporten minerales como los caldos de verduras con sal.
- En los casos en que la diarrea sea muy intensa con una gran pérdida de líquidos en heces y no se pueda contactar con el médico, es conveniente mantener el sistema digestivo en reposo entre 6 y 24 horas y utilizar soluciones rehidratantes que se pueden adquirir en farmacia o prepararlas tú mismo según la fórmula que te mostramos en el siguiente cuadro. Deben tomarse poco a poco y posteriormente reintroducir la alimentación siguiendo los anteriores consejos.

SOLUCIÓN REHIDRATANTE:

- 1 litro de agua.
- 1 pellizco de sal.
- 1 cucharada de azúcar.
- El zumo de un limón.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

- A veces el propio olor o sabor de algunas comidas pueden provocarte náuseas, selecciona los alimentos evitando aquéllos cuyo olor o sabor te sean desagradables. Procura no preparar tu mismo la comida, de esta forma podrás evitar el olor de los alimentos al cocinarse.
- Mastica bien los alimentos.



- Escoge alimentos de consistencia blanda y con poco aroma, preparándolos de la forma más sencilla posible, cocidos, asados en su jugo o a la plancha.
- Procura tomar alimentos en pequeñas cantidades y a menudo. Se recomienda hacer de 6 a 8 tomas de alimentos al día, y de platos poco grasos fáciles de digerir (pasta italiana, verdura, patata, sémolas, arroz), con sabores poco marcados y poco olorosos, condimentados con sal pero sin añadir condimentos olorosos.
- Procura no tomar agua u otros líquidos durante la comida, espera media o una hora después o tómalos media o una hora antes.
- Después de haber comido espera un rato antes de acostarte.
- Evita los alimentos flatulentos que repiten su sabor a lo largo del día. La consistencia más recomendada es la pastosa, tipo purés, gelatinas, sopa espesa o blanda.
- Las bebidas con cola sin cafeína, el agua de Vichy un poco desgaseada en pequeños sorbitos un rato después de haber comido pueden ayudarte a digerir.
- Procura tomar alimentos con poco contenido en agua como: galletas saladas, pan en forma de tostada, antes de tomar líquidos y especialmente antes de desayunar.
- Espera después de comer por lo menos media hora antes de tomar líquidos o cepillarte los dientes.
- En el caso de presentar vómitos importantes, es necesario consultar con el médico o la dietista. Mientras tanto procura mantener la ingesta de líquidos, para evitar la deshidratación, mediante la solución rehidratante, el suero oral que puedes adquirir en farmacia, el agua de Vichy, las bebidas de cola descafeinadas, tomando siempre poca cantidad y frecuentemente.

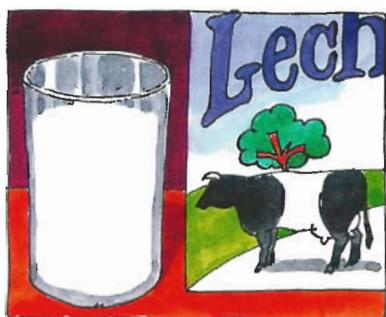
DIFICULTAD AL TRAGAR

En ocasiones las llagas en la boca o infecciones por hongos nos producen dolor al comer y tragar. La dificultad puede ser a los líquidos, a los sólidos o a ambos. En primer lugar, debemos mantener la boca limpia e hidratada, podemos realizar enjuagues con productos farmacéuticos específicos o con preparaciones caseras a base de infusiones desinflamatorias y suavizantes como la manzanilla, la tila, el agua de tomillo. En algunas ocasiones la adición de 1/2 cucharadita de tamaño de moka de bicarbonato y una punta de miel pueden aliviar, en otras puede ir mejor añadir unas gotas de limón.



CONSEJOS GENERALES ANTE LA DIFICULTAD DE TRAGAR

- Se aconseja comer y beber frecuentemente alimentos con el máximo contenido de valor energético.
- La alimentación la deberemos preparar a la medida exacta de textura que toleremos, ayudados por preparaciones en purés, túrmix, añadiendo a los líquidos productos comerciales de farmacia o harinas instantáneas preparadas para adultos que los espesen.
- Se aconseja ablandar los alimentos sólidos con leche, caldo, salsas, cremas, mantequilla para ingerirlos mejor.
- En casos más graves es aconsejable ingerir alimentos triturados, sirviéndolos por separado para conservar su sabor original.
- En ocasiones es aconsejable tomar alimentos fríos para suavizar el dolor, tales como el helado, yogur, batidos de frutas.
- Podemos enriquecer estos alimentos con clara de huevo en merengue cocido, con proteínas en polvo, con azúcar o podemos utilizar batidos dietéticos de farmacia con un valor energético-proteico alto.
- Si persisten las dificultades consultar con el médico o la dietista para incluir suplementos dietéticos nutritivos.



HIPERCOLESTEROLEMIA E HIPERTRIGLICERIDEMIA

Algunas personas seropositivas pueden presentar una redistribución de la grasa corporal denominada "Lipodistrofia", que conlleva una disminución de la grasa a nivel de cara y extremidades, y un acúmulo en otras zonas del cuerpo. Estas alteraciones a menudo se acompañan con alteraciones de

los "lípidos o grasas" en la sangre, principalmente aparece una elevación de los triglicéridos (hipertrigliceridemia) y del colesterol (hipercolesterolemia), para lo que te facilitaremos unos consejos generales.

Sobre todo debes realizar una dieta variada consumiendo: frutas, verduras, pan integral, cereales, legumbres, lácteos descremados, carnes magras (ternera, caballo, conejo y buey). Todos los días come vegetales de hoja verde y escoge entre todas las frutas al menos un cítrico al día. Procura mantener el peso ideal, comiendo lentamente, raciones pequeñas y sin repetir evitando las comidas copiosas.

CONSEJOS GENERALES PARA DISMINUIR EL COLESTEROL

- Para disminuir el colesterol es importante evitar los alimentos que contengan grasas saturadas. Estas grasas se encuentran fundamentalmente en la mantequilla, las margarinas, la leche entera, nata, cremas y derivados de la leche entera (yogur, quesos, natillas). También se encuentra en helados, productos de pastelería y bollería industrial. Es aconsejable sustituir el consumo de lácteos y derivados enteros por descremados y sin yema de huevo ni grasas de origen animal.
- Así mismo las carnes grasas (cordero, cerdo, tocino y vaca), los embutidos, la morcilla, salchichas, yemas de huevo, las gambas, los langostinos, los calamares y los productos de despojo como los sesos, el hígado también son ricos en grasas saturadas. Deben utilizarse grasas mono y poliinsaturadas (pescados, aceites de oliva, girasol...).
- Debe escogerse como fuente de proteína el pescado blanco (pescadilla, gallo, lenguado, merluza, lenguadina, rape...) y el pescado azul (bonito, sardinas, boquerones, caballa, arenques). Ya que el contenido en grasa de éstos últimos es beneficioso y disminuye los niveles de colesterol, debe incluirse en la dieta como mínimo una vez por semana.
- También pueden tomarse aves sin piel (pollo, pavo) y las carnes muy magras (ternera, caballo, conejo y buey). En general es recomendable tomar más veces pescado que carne.
- Para cocinar y aderezar en crudo es aconsejable utilizar aceite de oliva, debe evitarse la compra de alimentos elaborados con grasas animales, y aceites de palma y coco.
- No debe consumirse alcohol, pero si habitualmente se consume debe reducirse la cantidad a dos vasitos de vino de calidad al día.



CONSEJOS GENERALES PARA DISMINUIR LOS TRIGLICÉRIDOS

- Evita los alimentos ricos en azúcares simples o azúcares de absorción rápida. Es decir, alimentos preparados con azúcar de mesa, mermeladas, miel, confituras, productos de pastelería, bollería, helados, chocolates, flanes, natillas, yogures azucarados, bebidas azucaradas, cereales cubiertos de miel o azúcar.
- Evita el consumo de grasas saturadas (mantequilla, carnes grasas, tocino...). Las carnes grasas se recomienda consumirlas tres veces por semana como máximo.
- Sustituye el consumo de lácteos y derivados enteros por descremados y sin yema de huevo ni grasas de origen animal.
- No debe consumirse alcohol pero si habitualmente se consume debe reducir la cantidad a dos vasitos de vino de calidad al día.

4. ALIMENTOS Y FÁRMACOS: ¿CÓMO COMBINARLOS?

Muchos de los fármacos que deberá tomar para el control de la infección por VIH interactúan con algunos alimentos. Es por ello, que para mejorar la eficacia de los medicamentos recomendamos las siguientes medidas:

ALIMENTOS Y FÁRMACOS

Fármaco	Recomendaciones
Zidovudina Retrovir®, Zidovudina Combino Pharm® o Zidovudina Andrómaco®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Didanosina Videx®	Siempre se debe tomar con el estómago vacío, esto es, deben de haber pasado como mínimo dos horas después de la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de una comida. Para los comprimidos masticables, algunos medicamentos no se pueden tomar al mismo tiempo.
Zalcitabina Hivid®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Estavudina Zerit®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Lamivudina Epiriv®	Se puede tomar con o sin alimentos.

Abacavir Ziagen®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Zidovudina + lamivudina Combivir®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Zidovudina + lamivudina + abacavir Trizivir®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Efavirenz Sustiva®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Nevirapina Viramune®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Ritonavir Norvir®	Se puede tomar con o sin alimentos.
Indinavir Crixivan®	<p><i>Si se toma como único inhibidor de proteasa: Se debe tomar con el estómago vacío, esto es, deben de haber pasado como mínimo dos horas después de la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de una comida. Algunos medicamentos no se pueden tomar al mismo tiempo.</i></p> <p><i>Si se toma asociado a otro inhibidor de proteasa (ritonavir): Se debe tomar con alimentos y al mismo tiempo que ritonavir.</i></p> <p>Se aconseja beber mucho agua sin gas a lo largo del día para evitar la formación de cálculos o piedras de indinavir en el riñón.</p>
Nelfinavir Viracept®	Se debe tomar con las comidas.
Saquinavir cápsulas de gelatina dura Invirase®	Se debe tomar con las comidas.
Saquinavir cápsulas de gelatina blanda Fortovase®	Se debe tomar con las comidas.
Amprenavir Agenerase®	Se puede tomar con o sin alimentos. En el caso de tomar con las comidas se recomienda evitar las comidas muy grasas.
Lopinavir + ritonavir Kaletra®	Se puede tomar con o sin alimentos.

CAPÍTULO 5

5.1 AMOR, SEXO Y RELACIONES

En este capítulo hablaremos de sexo y sexualidad. Hablaremos de amor, deseos y temores en nuestras relaciones con los demás y de las posibilidades para conseguir, además de sexo seguro, una sexualidad plena a la medida de cada uno.

A estas alturas es obvio que no existen mensajes destinados específicamente a personas seropositivas, sino que deberíamos dirigir nuestros mensajes a todas aquellas personas que van a mantener relaciones sexuales.

En cualquier caso, es importante que sepáis tanto tú como tu pareja que el tratamiento antirretroviral no impide la transmisión del virus. El VIH no se transmite por CONVIVIR SOCIALMENTE (en casa, en el trabajo, la escuela, restaurantes, lavabos, piscinas...), ni tampoco a través de la saliva, el sudor o las lágrimas. Pero tanto la sangre como el semen y los fluidos vaginales pueden ser infecciosos.

Durante las relaciones sexuales, además de riesgo de infección del VIH, pueden transmitirse enfermedades de transmisión sexual (ETS) como la sífilis, la gonorrea, la hepatitis B, herpes o verrugas venéreas. Después de conocer tu condición de seropositivo puede resultar difícil volver a ver el sexo como algo placentero, emocional e íntimo. Son muchos los que piensan que el sexo se ha acabado para ellos, algunas personas se quejan de disminución del deseo sexual, de problemas para alcanzar la erección o de la disminución de la lubricación en mujeres. Es posible en estos casos que el interés por el sexo pueda verse notoriamente disminuido, o los sentimientos de vergüenza o culpa que en la mayoría de ocasiones lleva asociados la enfermedad sean más palpables.

Reconocer y aceptar tus sentimientos puede ser el primer paso para superarlos y poder volver a disfrutar de tu vida sexual, pero date tu tiempo.

Hemos de tener en cuenta que al hablar de sexo, nuestras propias decisiones implican la participación de nuestra pareja. Recuerda que en tus relaciones sexuales compartes decisiones con otros/as personas que dependen de tu honestidad. Seguramente se trata de una decisión difícil y por ello son muchas las personas que evitan hablar del tema por el temor a ser rechazadas.



Posiblemente sorprender a tu pareja con esta revelación pueda comportarte un conflicto más o menos importante según sea en ese momento tu estado de ánimo, pero cuando decides sincerarte a la otra persona y comienzas a hablar de sexo más seguro puede ser que consigáis una relación mutuamente responsable y posiblemente más satisfactoria.

El concepto de sexo más seguro no sólo significa protección de la pareja, sino que también representa protección para ti frente a una posible reinfección por otro virus que incluso podría ser resistente a la medicación que estés tomando, también supone evitar el contagio de posibles enfermedades de transmisión sexual.

¿Cuándo decirle a tu pareja que tienes el VIH?

Si tienes pareja estable en el momento del diagnóstico cómo y qué decirle serán seguramente una de tus primeras preocupaciones. Para algunas parejas el resultado puede ser previsible mientras que para otras puede ser toda una sorpresa que provocará muchos momentos difíciles. Si piensas que tu pareja no está preparada para recibir esta información, quizás no puedas esperar de entrada que te ofrezca la ayuda y el apoyo que en estos primeros momentos necesitas. En este caso, será importante que uno y otro os déis un tiempo para asumir la situación.

Antes de comunicarle la noticia a tu pareja, tómate un tiempo para pensar cómo y cuándo hacerlo. A veces hablar de tus preocupaciones sobre sexualidad con un amigo, tu médico, o un grupo de apoyo, puede ayudarte a tomar determinadas decisiones difíciles. Escoge un momento relajado, ya que si existe tensión, cansancio o presión, las reacciones mutuas pueden ser defensivas, intimidantes e incluso ofensivas.

Si no tienes pareja estable, y tus parejas son esporádicas puede que la dificultad sea mayor. Es importante que pienses con tiempo cuál será tu conducta a seguir en tus encuentros esporádicos. Seguramente el comienzo de la relación sea el mejor momento para hablar.

Pero en cualquiera de los dos casos, toma precauciones y no olvides el uso de medidas de prevención en todas tus relaciones.

Transmisión del VIH durante las relaciones sexuales

Fluidos corporales: para que se produzca la transmisión tiene que existir un fluido con virus (sangre, semen, flujo vaginal o fluido preseminal) que entre en contacto con la sangre o la mucosa anal o vaginal de la otra persona. La vagina y el ano tienen una mucosa muy frágil a través de la cual fácilmente se puede producir la infección.

Cantidad de virus: el virus debe estar presente en cantidad suficiente en estos fluidos. La sangre y el semen son los fluidos que contienen mayor nivel de VIH, seguidos de la sangre menstrual, el flujo vaginal y el líquido preseminal. Has de saber que aunque tu carga viral sea indetectable, puede haber virus en tu semen o en tu flujo vaginal.

Vía de transmisión: debe existir una puerta de entrada, una lesión o herida para que se produzca la transmisión. Nuestra piel y mucosas constituyen una barrera de entrada natural que sólo pierde su eficacia protectora cuando se daña o se deteriora.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEXO MÁS SEGURO?

Llamamos prácticas seguras a aquellas prácticas sexuales que evitan la transmisión del virus.

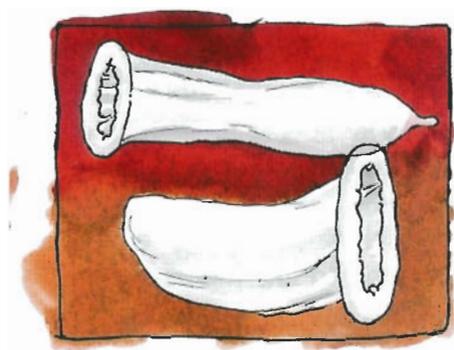
Penetración anal y vaginal:

La vagina y el ano tienen un tejido mucoso muy frágil pudiéndose producir lesiones por las que puede entrar el virus. Durante la penetración es más fácil transmitir el VIH de hombre a mujer y de hombre a hombre, por la fragilidad de la vagina y el ano. En la penetración anal y vaginal, el hombre transmite el virus a través del semen y del líquido preseminal, la mujer lo transmite a través de la sangre menstrual y fluidos vaginales, si el hombre presenta alguna herida en el pene.

El uso de preservativo o condón es el único medio efectivo hoy por hoy para evitar la transmisión del virus a través del contacto sexual. Para que sea efectivo se ha de usar desde el inicio hasta el final de la penetración y/o durante los contactos íntimos de los genitales.

El condón vaginal es semejante al masculino aunque se diferencia en que su forma y su material son diferentes y se coloca dentro de la vagina. La mujer se lo coloca antes de la penetración, y pueden ser una alternativa a los condones masculinos.





Sexo oral:

El sexo oral presenta menos riesgo de transmisión que la penetración anal o vaginal. La felación es la práctica del sexo oral a un hombre. Si tienes alguna herida o infección en la boca, el contacto con el líquido preseminal o con el semen de tu compañero seropositivo (sobre todo si eyacula en tu boca) podría transmitirte la infección.

El cunnilingus es la práctica del sexo oral a la mujer y el anolingus es la práctica de sexo oral sobre la zona anal. Se aconseja el uso de una barrera de látex (film de cocina o preservativo rasgado) para cubrir con él la vagina en caso que la persona que la realiza presente alguna lesión, herida o infección en la boca.

Sexo con sexo:

Es la fricción de los genitales femeninos entre dos mujeres. La transmisión del VIH puede producirse a través de la sangre menstrual y los fluidos vaginales. En este caso, se recomienda también el uso de una barrera de látex o film transparente como medida protectora en caso de presencia de lesiones o ETS.

Besos, caricias y masajes:

Los besos profundos, las caricias, los masajes, lamer el cuerpo... son prácticas sexuales que no comportan riesgo, siempre y cuando se practiquen con mucosas y piel sanas.

¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO?

Mi pareja es un varón seropositivo, ¿puedo hacerle sexo oral sin preservativo?

El sexo oral a un varón seropositivo sin ingestión de semen es considerado una práctica de bajo riesgo de transmisión, pero posible. El riesgo cero no existe, pero si no hay eyaculación en la boca y no hay una infección genital en el varón seropositivo, el riesgo es bajo.

Soy una mujer seropositiva, ¿puedo tener penetraciones vaginales con mi pareja masculina seronegativa sin preservativo?

El riesgo de que le transmitas el VIH es considerable, especialmente si estás en período menstrual, o hay sangrado o alguna infección vaginal. Que se lo ponga.

Soy una mujer seronegativa. ¿puedo mantener todo tipo de relaciones sexuales con mi pareja mujer seropositiva sin medios de barrera?

Es aconsejable que uséis una barrera de látex para las relaciones que impliquen exposición a fluidos vaginales de tu compañera seropositiva.

Soy un varón seropositivo. ¿Puedo practicar el sexo con penetración con mi compañero varón también seropositivo sin protección?

Tanto en uno como en lo otro corréis el riesgo de reinfectaros de una cepa de virus diferente a la que tenéis, además se debe evitar también el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

Si le digo a alguien que soy seropositivo y esa persona todavía quiere tener sexo con penetración sin protección, ¿qué debo hacer?

Esta es una cuestión que de antemano debes tener clara para evitar respuestas de última hora de las que pudieras arrepentirte. Debes considerar cómo te sentirías si aquella persona se llegara a infectar o le contagiases una enfermedad de transmisión sexual. Una pareja que está de acuerdo en tener sexo sin protección ahora, todavía podrá causarte conflicto en un futuro. Ten en cuenta que tú también corres el riesgo de reinfectarte e infectarte con una enfermedad de transmisión sexual.



5.2 EMBARAZO Y VIH

La decisión de tener un hijo hoy en día es un tema, en cualquier caso, que merece especial reflexión. Es una decisión que cambia la vida, y que supone un grado de responsabilidad y compromiso. Optar por tener o no tener hijos es hoy una decisión voluntaria de la mujer y su pareja.

¿Puedo quedarme embarazada si soy seropositiva?

Encontrarás opciones reacias, otras que te recomienden que evites el embarazo en cualquier caso, y otras, quizás más acertadas, que tras ofrecerte una correcta información dejen esa decisión en tus manos. Es muy importante que valores tu situación emocional, tus propias fuerzas y los recursos con los que contarás para educar a tu hijo. Es fundamental que tu decisión esté bien reflexionada. No debes olvidar que existe el riesgo de transmitir el VIH a tu hijo, y que este riesgo será tanto más bajo cuanto mejor controlada está tu infección. En caso de que quedes embarazada y no desees llevarlo a término, la ley admite en el caso de una mujer seropositiva el derecho a la interrupción voluntaria del embarazo.

En el caso de llevar a término tu embarazo, nada más nacer tu bebé será examinado para detectar el virus VIH. Si te encuentras bien controlada de tu infección las posibilidades de transmisión en la actualidad son muy bajas (entre 0-2%), sin embargo tu hijo puede adquirir el virus durante el embarazo y sobre todo durante el parto. El hecho de que tu hijo tenga los anticuerpos al nacer no implica que esté contagiado. Todos los hijos de madres seropositivas presentan anticuerpos y éstos se negativizan alrededor de los cuatro meses después del parto en un 98-100% de los casos.

¿Cuándo podré quedarme embarazada?

Una vez cuentes con toda la información, el mejor momento lo determinarás tú y tu pareja en caso de que la tengas. Recuerda que para evitar al máximo el riesgo de transmisión del virus a tu hijo es aconsejable:

- Tener un control médico periódico para saber el número de CD4 y la carga viral, ya que en un sistema inmunitario debilitado un embarazo empeorará aún más tu salud.
- No padecer cualquier otra patología asociada que pudiera interferir con el embarazo.

¿Puedo amamantar a mi hijo?

Existe riesgo de transmitir el VIH a través de la leche, así que la lactancia materna debe evitarse.



CAPÍTULO 6

ASOCIACIONES DE INFORMACIÓN Y AYUDA AL PACIENTE VIH - SIDA

Comunidad Autónoma de Cataluña						
Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Asociació de Persones que vivim amb vih		Jóvenes, Mujeres Presos Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Gomis, 38 Bajos 08023 BARCELONA	93 418 50 00	93 418 89 74	Actua@bcn.servicom.es
Col. Lectiu per les minories Marginades de Catalunya	AUTONÓMICO	Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Escorial, 115 2º - 1ª 08024 BARCELONA	93 213 33 14	93 213 33 14	CMMC@redestb.es
Coordinadora Gai-Lesbiana	AUTONÓMICO	Homosexuales	C/ Buenaventura Muñoz,4 08008 BARCELONA	902 120 140	93 309 78 40	Cogailes@ pangea.org
Cruz Roja de Barcelona	LOCAL	Drogodependientes Afectados por el V.I.H./SIDA	Avda. Drasanas, 13 08001 BARCELONA	93 443 03 73	93 443 03 73	
Federación Española de Asociaciones de lucha contra el SIDA	NACIONAL	Población general	C/ Jaume I, nº 15 - 1º, 2ª 08002 BARCELONA	93 315 00 95	93 310 58 65	
Fundació Dimensió SIDA	NACIONAL	Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	Ronda General Mirabet,131- 4º - 2ª 08022 BARCELONA	93 211 70 46	93 212 35 18	
Projecte Dels noms SIDA	AUTONÓMICO	Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Escudellers Blancs nº 1 bajo 08002 BARCELONA	93 318 20 56	93 318 20 56	Nombres @ arsweb.com
Asociación comunitaria Anti-SIDA de Girona	PROVINCIAL	Jóvenes, Presos Homosexuales Población general Afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas	C/ Bellmirall, 4-1ª 17004 GERONA	972 21 92 82	972 41 03 35	
Asociació Anti-SIDA de Tarragona	PROVINCIAL	Población general	C/ Puig D'en Sitges 17- B. Izquierda 43003 TARRAGONA	977 24 57 91		



Comunidad Valenciana

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Apax Vega Baja	COMUNIDAD VALENCIANA	Jóvenes	C/ Pedro Terol, 2-2 03300 Alicante	96 530 36 42	96 674 44 34	
Asociación ciudadana contra el SIDA en la provincia de Alicante	COMUNIDAD VALENCIANA	Jóvenes, Presos Afectados por el V.I.H./SIDA Prostitutas	C/ García Andreu, 10 - Bajo 03007 ALICANTE	96 592 39 39	96 592 44 56	acospa@lobocom.es
Asociación para la formación de agentes de salud en V.I.H./SIDA	COMUNIDAD VALENCIANA	Jóvenes Mujeres Presos Homosexuales Población general	C/ Manero Molla, 16 6º, oficina 2 03001 ALICANTE	96 514 09 99	96 514 09 99	
Colectivo de Gays y Lesbianas de la provincia de Alicante	COMUNIDAD VALENCIANA	Homosexuales	C/ Belando, nº 12 3º izda. 03002 ALICANTE	96 520 97 69		
Asociación Edeta Kent	COMUNIDAD VALENCIANA	Jóvenes, Presos, Drogodependientes, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Afectados por el V.I.H./SIDA	Carretera Nacional 340, Km. 24 46220 VALENCIA	96 123 40 13 Ext. 101		
Asociación Valenciana contra el SIDA	COMUNIDAD VALENCIANA	Jóvenes Presos Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Cuba, 61 Bajo Izq. 48006 VALENCIA	96 380 07 37		avacos@arrakis.es
Comité ciudadano Anti-SIDA de la Comunidad Valenciana	COMUNIDAD VALENCIANA	Mujeres Población general Afectados por el V.I.H./SIDA				
Consell de la Juventut de la Comunitat Valenciana	COMUNIDAD VALENCIANA	Jóvenes Mujeres Presos	C/ Burriana, nº 39 Bajo 46005 VALENCIA	96 374 64 01		cjcv@express.es
Joven Solidaridad	COMUNIDAD VALENCIANA	Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Cofrentes, 1-9 46010 VALENCIA	96 362 77 47 907 35 02 76		solidaridad@combios.es

Comunidad Autónoma de Murcia

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comité ciudadano Anti-SIDA de Murcia	MURCIA	Jóvenes Homosexuales Mujeres Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Travesía Bolos, 8 - 1ª B 30005 MURCIA	968 29 88 31	968 28 38 39	
Comité ciudadano Anti-SIDA región de Murcia sede Cartagena	MURCIA	Jóvenes, Mujeres Presos Homosexuales Población general	C/ Real nº 30 30201 MURCIA	968 52 18 41		

Comunidad Autónoma de Andalucía

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comité ciudadano Anti-SIDA de Almería	ANDALUCÍA	Jóvenes Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Ubeda, 34 04007 ALMERÍA	950 25 41 92		
Comité ciudadano Anti-SIDA del Campo de Gibraltar	ANDALUCÍA	Jóvenes, Presos Población general Afectados por el V.I.H./SIDA Prostitutas	Apart. de Correos, Nº 1039 11200 CÁDIZ	956 63 48 28	956 63 48 28	
Asociación ciudadana para la solidaridad y prevención del SIDA	ANDALUCÍA	Presos Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Sagunto, s/n Edificio Cruz Roja 14007 CÓRDOBA	957 43 03 92	957 43 03 92	convhsida@mail.intercom.es
Asociación benéfico social. Punto de encuentro Paz	ANDALUCÍA	Mujeres Drogodependientes Afectados por el V.I.H./SIDA Prostitutas Enfermos de SIDA	C/ Santa Paula, 20 18001 GRANADA	958 27 65 30		
Asociación de animación sociocultural	ANDALUCÍA	Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Varela, 20 18009 GRANADA	958 21 02 00		



Comunidad Autónoma de Andalucía

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Asociación de identidad de género de Andalucía	ANDALUCÍA	Trabajadores del sexo Transexuales	C/ Avda. de Cervantes, 23 18008 GRANADA	958 13 16 37		trans@mundivia.es
Asociación para la reinserción de ex toxicómanos	ANDALUCÍA	Homosexuales Drogodependientes Trabajadores del sexo Afectados por el V.I.H./SIDA				
Comité ciudadano Anti-SIDA de Granada y grupo de autoapoyo "La Bisagra"	ANDALUCÍA	Jóvenes Mujeres Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Chueca, 8 1º B 18004 GRANADA	958 52 13 52	958 52 13 52	
Asociación comité ciudadano Anti-SIDA de Huelva	ANDALUCÍA	Jóvenes Mujeres Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Niágara 10 Local B 21005 HUELVA	959 15 24 27		
Asociación Ciudadana Anti-SIDA de Málaga	ANDALUCÍA	Jóvenes, Presos, Homosexuales, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas	C/ Gaona, 2 - 1º Izda. 29012 MÁLAGA	95 265 05 96 95 260 17 80	95 260 35 48	
Cruz Roja Española Asamblea Provincial de Málaga	ANDALUCÍA	Jóvenes, Presos	C/ Fernando Camino, nº 2 - 4º piso 29016 MÁLAGA	95 221 76 31 95 221 76 32	95 222 01 88	
Asociación Ciudadana de Ayuda al Toxicómano	ANDALUCÍA	Jóvenes, Presos, Drogodependientes	Carretera Bética, s/n Pabellón San Juan Bosco 41300 SEVILLA	95 479 08 96		
Asociación de Intervención en SIDA "CONTIGO"	ANDALUCÍA	Jóvenes, Mujeres, Presos, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Marqués de Pichman, nº 55 - 1º 41005 SEVILLA	95 457 00 43	95 457 00 43	
Colectivo "La Calle"	ANDALUCÍA		C/ Bécquer 43, A Local - 41002 SEVILLA	95 490 28 25	95 490 28 25	
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Sevilla	ANDALUCÍA	Jóvenes, Mujeres Presos, Homosexuales Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA Población general Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ San Luis, 50 Bajos 41003 SEVILLA		95 437 19 22	

Comunidad Autónoma de Extremadura

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Consejo de la Juventud de Extremadura	EXTREMADURA	Jóvenes	C/ Reyes Huertas, 1-1º 06809 BADAJOZ	92 433 06 72	92 433 05 72	

Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Albacete	CASTILLA LA MANCHA	Jóvenes, Mujeres, Presos afectados por el V.I.H./SIDA, Población general	C/ Gabriel Ciscar nº 20 02005 ALBACETE	96 724 61 44	96 752 21 12	
Comité Ciudadano Anti-sida "Ciudad de Manzanares"	CASTILLA LA MANCHA	Jóvenes, Presos, Población general, afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Calvario, 6 13200 CIUDAD REAL	92 661 48 49	92 669 60 81	
Consejo de la Juventud de Castilla La Mancha	CASTILLA LA MANCHA	Jóvenes	Plaza Amador de los Ríos, 6 45001 TOLEDO	92 521 07 21	92 521 59 03	cjuventudclm@cim.es

Comunidad Autónoma de Madrid

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Asociación Colectivo San Blas	MADRID	Drogodependientes Población general	C/ Fotografía, nº 3 28037 MADRID	91 313 10 45	91 313 10 45	
Colectivo de Gais y Lesbianas de Madrid	MADRID	Jóvenes, Mujeres, Homosexuales afectados por el V.I.H./SIDA Población general		91 522 45 17	91 522 45 17	cogam@ctv.es
Colectivo Tetuán-Ventilla para seguimiento de menores y jóvenes	MADRID	Drogodependientes, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA, Afectados por el V.I.H./Sida Enfermos de SIDA	C/ Almortas, 24 28039 MADRID	91 311 79 67	91 311 79 67	



Comunidad Autónoma de Castilla y León

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Colectivo Anti-SIDA de Ávila	CASTILLA Y LEÓN	Mujeres, Presos, Población general, Afectados por el V.I.H./Sida Enfermos de SIDA	C/ San Juan de la Cruz, 8 - piso 3º 05001 ÁVILA	92 025 66 54		
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Burgos	CASTILLA Y LEÓN	Presos, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Severo Ochoa, 57 - 1º 09007 BURGOS	947 24 02 77	947 24 05 76	
Comité Ciudadano Anti-SIDA de León	CASTILLA Y LEÓN	Jóvenes, Drogodependientes, Población general, Prostitutas	C/ Padre Isla, 4 2º Izda. 24002 LEÓN	987 23 56 34	987 23 54 64	
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Palencia	CASTILLA Y LEÓN	Población general	C/ María de Molina, 9, Entreplanta 3 34002 PALENCIA	979 72 32 23		
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Salamanca	CASTILLA Y LEÓN	Presos, Afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas,	C/ Juan de la Fuente, 1, (Centro Municipal de Día) 37001 SALAMANCA	923 12 30 02	923 12 30 02	
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Valladolid	CASTILLA Y LEÓN	Presos, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ General Almirante, 5 - 1º Dcha. 47003 VALLADOLID	983 35 89 48	983 33 93 35	
Comité Independiente Anti-SIDA.	CASTILLA Y LEÓN	Población general	C/ Argales, 8 Esc. C - 1º B 47013 VALLADOLID	983 22 15 03		
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Zamora	CASTILLA Y LEÓN	Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ San Torcuato, 2 49004 ZAMORA	980 53 43 82	980 53 31 89	casidazamora@interbook.net

Comunidad Autónoma de Aragón

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comisión Ciudadana Anti-SIDA de Aragón	ARAGÓN	Presos, Población general, Afectados por el V.I.H./Sida Prostitutas	C/ Pignatelli, 53 Bajo 50004 ZARAGOZA	976 43 81 35		
Consejo de la Juventud de Aragón	ARAGÓN	Jóvenes	C/ Franco y López, 4 50005 ZARAGOZA	976 56 60 34	976 56 76 12	cja@arag.ob.es

Comunidad Autónoma de Navarra

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Asociación SARE	NAVARRA	Jóvenes, Presos, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA Enfermos de SIDA	C/ Larraina nº 13 Bajo 31011 NAVARRA	948 17 72 44	948 17 27 86	sare@lix.intercom.es
Comisión Ciudadana Anti-SIDA de Navarra Hiesaren Aurkako Nafarroako Batzorde Hiritarra	NAVARRA	Jóvenes, Mujeres, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA				
Fundación Proyecto Hombre de Navarra	NAVARRA	Jóvenes, Drogodependientes, Afectados por el V.I.H./SIDA	Avda. Guipúzcoa, 5 31012 NAVARRA	948 13 00 34	948 13 00 43	phnavarra@arrakis.es

Comunidad Autónoma de la Rioja

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comisión Ciudadana Anti-SIDA de la Rioja	LA RIOJA	Jóvenes, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas	C/ Doce Ligerero de Artillería, 37 - 1º F 26004 LOGROÑO	941 25 55 50	941 25 55 50	



Comunidad Autónoma del País Vasco

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Colectivo EMAIZE. Educación sexual, educación para la salud	PAÍS VASCO	Mujeres, Presos, Población general		945 28 18 42 945 28 74 17		
Comisión Ciudadana Anti-SIDA de Álava	PAÍS VASCO	Jóvenes, Presos Homosexuales, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas	C/ San Francisco, 2 - 1º 01001 ÁLAVA	945 25 77 66 945 25 78 66	945 25 77 66	
Asociación Anti-SIDA de Oiartzun	PAÍS VASCO	Drogodependientes, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	Polígono Isasti, 8 20180 GUIPÚZCOA	943 49 35 44	943 49 35 44	
Asociación Ciudadana Anti-SIDA de Guipúzcoa	PAÍS VASCO	Jóvenes, Mujeres, Presos, Homosexuales, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA, Población general, afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas	C/ Easo, 53 1º Dcha. 20006 GUIPÚZCOA	943 47 20 36	943 47 20 36	
Hies Ekimena	PAÍS VASCO	Jóvenes afectados por el V.I.H./SIDA, Mujeres, Población general	Pº de Arrasate, nº 3 - Bajo 20005 GUIPÚZCOA	943 79 26 99	943 79 58 77	
Asociación de Ayuda a Excluidos Sociales "Goiztiri"	PAÍS VASCO	Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Muguruza, 14 - 2º 48902 VIZCAYA	944 37 65 06	944 78 05 41	goiztiri@redestb.es
Comisión Ciudadana Anti-SIDA de Vizcaya	PAÍS VASCO	Presos, Drogodependientes, Trabajadores del sexo, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Bailén, 6 Lonja 48003 VIZCAYA	94 416 00 55	94 416 03 07	
Fundación Etorkintza	PAÍS VASCO	Población general	C/ Plaza Zabalburu, 2 Bis 48003 VIZCAYA	94 443 10 21	94 444 20 66	Fundgro1@sarnet.es

Comunidad Autónoma de Cantabria

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Asociación Ciudadana Cántabra Anti-SIDA	CANTABRIA	Jóvenes, Mujeres, Presos, Homosexuales, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Cuesta del Hospital nº 5 bajo 39003 SANTANDER	942 31 32 32	942 31 32 32	
Consejo de la Juventud de Cantabria	CANTABRIA	Jóvenes	C/ José López Dóriga, 5-B 39003 SANTANDER	942 22 13 90	942 22 13 90	cjuventud@mundivia.es

Comunidad Autónoma de Galicia

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comité Ciudadano Galego Anti-SIDA de Santiago	GALICIA	Jóvenes, Presos, Homosexuales, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA, Prostitutas	C/ Rodas, 15 Bajo 15704 LA CORUÑA	981 57 34 01	981 57 34 01	
Comité Ciudadano Anti-SIDA de La Coruña	GALICIA	Jóvenes, Mujeres, Presos, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Padre Sarmiento, 24 - Bajo 15005 LA CORUÑA	981 14 41 51	981 14 41 51	
Fase de Encuentro	GALICIA	Afectados por el V.I.H./SIDA, Enfermos de SIDA	Fernando III El Santo, 32 Bajo 15701 LA CORUÑA	981 59 61 30	981 55 39 97	
Asociación Lucense de Información y Ayuda al Drogodependiente	GALICIA	Presos, Drogodependientes, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Callejón de San Marcos, 2 1º Dcha. 27001 LUGO	982 25 19 48	982 25 19 48	
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Lugo	GALICIA	Jóvenes, Mujeres, Drogodependientes, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Dr. Castro, 13 - 1º 27001 LUGO	982 24 45 60		
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Orense	GALICIA	Jóvenes, Presos, Familiares de los afectados por el V.I.H./SIDA, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Doctor Fleming, 43 Sótano 32003 ORENSE	988 23 30 00	988 23 30 00	



Comunidad Autónoma de Galicia

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Comité Ciudadano Anti-SIDA de Pontevedra "ABRIGADOIRO"	GALICIA	Jóvenes, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Padre Gaité, 5 36002 PONTEVEDRA	986 85 21 15 ext. 25	986 84 76 70	

Comunidad Autónoma de Canarias

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Unión para la Ayuda y Protección de los Afectados por el SIDA	CANARIAS	Jóvenes, Homosexuales, Drogodependientes, Trabajadores del sexo, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	C/ Marqués de Celada, 70 Local 2 38202 S.C. TENERIFE	922 25 96 54 922 63 32 23	922 63 32 23	unapro@redkbs.com

Comunidad Autónoma de Baleares

Asociación	Ámbito de actuación	Población diana	Dirección	Teléfono	Fax	e-mail
Agrupación Gai-Lesbiana Illes Balears	BALEARES	Jóvenes, Homosexuales	Plaza Mayor, 4 3º - 8º 07002 BALEARES	971 72 30 58	971 72 30 58	SIOPJ@a-palma.es
Asociación de Lucha Anti-SIDA de Mallorca	BALEARES	Presos, Población general, Afectados por el V.I.H./SIDA	Passatge de Maneu, 16 - 1º 07002 BALEARES	971 71 44 88	971 71 44 88	Alas@espanet.com

ANEXOS

A continuación te presentamos dos gráficos:

- En el primero "Mis visitas médicas y datos analíticos" podrás anotar en forma de listado cuatro tipos de datos que van a ser fundamentales para el control de tu enfermedad: tus visitas médicas, el recuento de T4, el de la carga viral, así como los diferentes tratamientos antirretrovirales que pudieras llegar a tomar.
- En el segundo te hemos elaborado una "agenda antirretroviral" donde anotar los fármacos antirretrovirales que te han recetado, las pastillas que debes tomar de cada uno de ellos, así cuándo y cómo debes tomarlos.



	Antes del desayuno	Durante el desayuno	Después del desayuno	Antes de la comida	Durante la comida	Después de la comida	Antes de la cena	Durante la cena	Después de la cena
FÁRMACO									
FÁRMACO									
FÁRMACO									
FÁRMACO									
FÁRMACO									



Con la colaboración de:



DuPont Pharma

www.dupontpharma.es